VDO SERIES-Z

FOR CYCLING

Z2

INSTRUCTION MANUAL / BEDIENUNGSANLEITUNG / MANUEL D´INSTALLATION ET D´UTILISATION / HANDLEIDING / MANUALE D´INSTALLAZIONE E FUNZIONAMENTO INSTRUKCJA OBSLUGI LICZNIKA / INSTALACION Y OPERACIÓN MANUAL

AGE:

WEIGHT:

MAX HEARTRATE:

LIMIT 1: LOW:

HIGH:

LIMIT 2: LOW:

HIGH:

LIMIT 3: LOW:

HIGH:

RECOVERY TIME:

RECOVERY PULSE:

BIKE 1 WEIGHT:

BIKE 2 WEIGHT:

BIKE 1 WHEELSIZE:

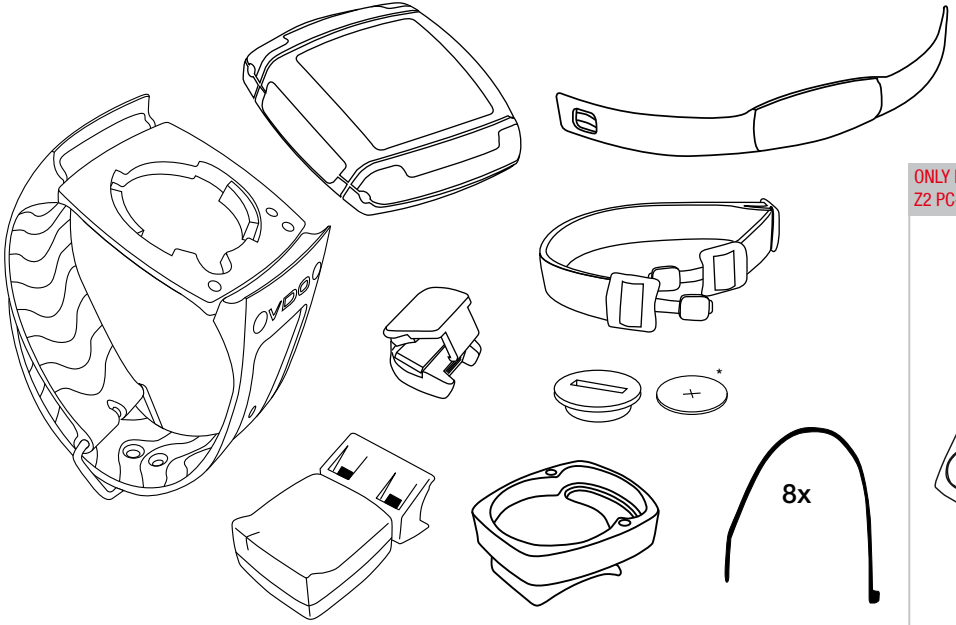
BIKE 2 WHEELSIZE:

BIKE 1 SERVICE INTERVALL:

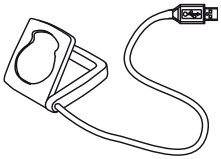
BIKE 2 SERVICE INTERVALL:

HOME ALTITUDE:

FURTHER SETTINGS:

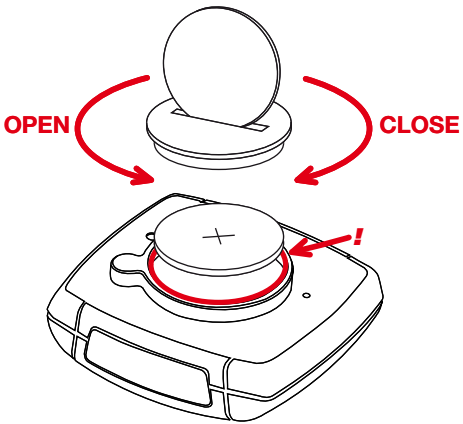


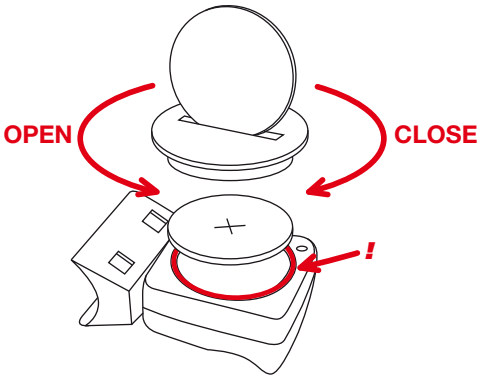
ONLY FOR MODELS
Z2 PC-LINK / Z3 PC-LINK



* Watch out: old batteries require special disposal

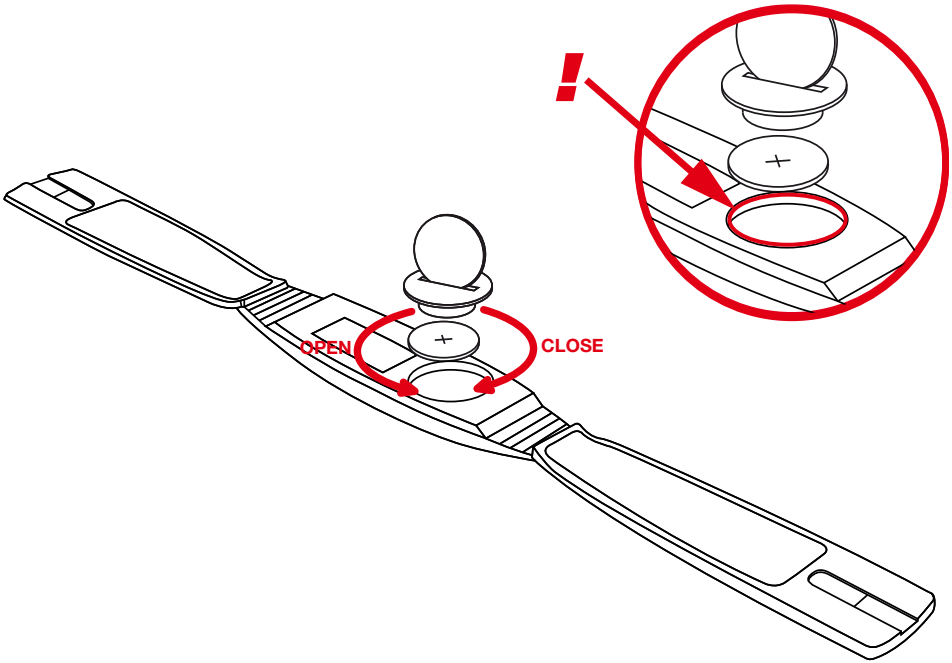
Please read instructions for end-off-life disposal treatment

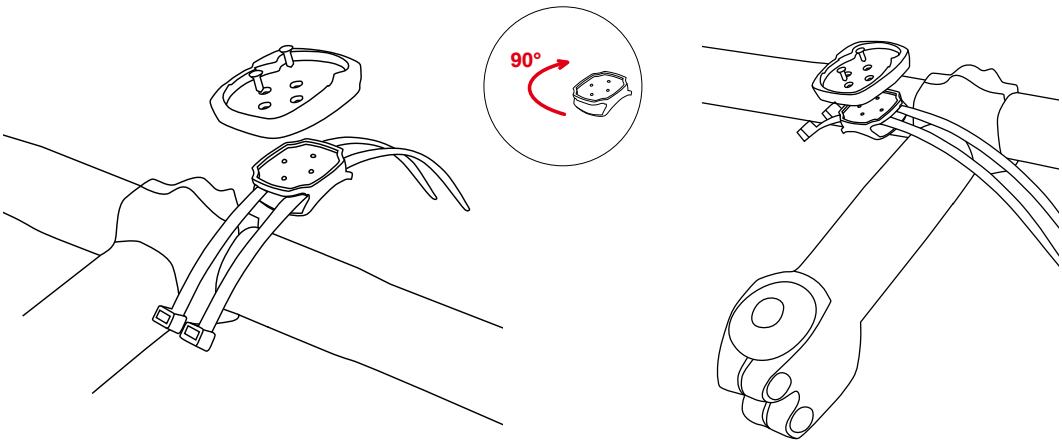

OPEN
CLOSE
!

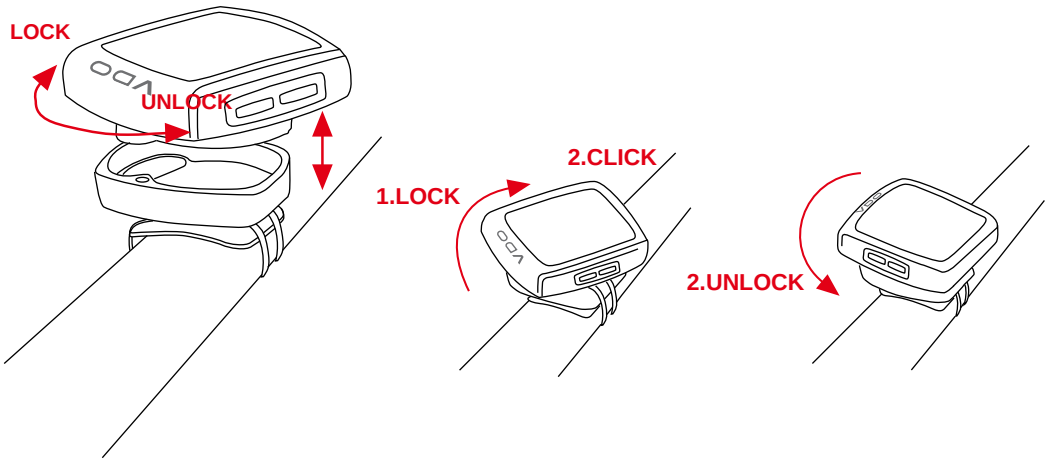

OPEN
CLOSE
!

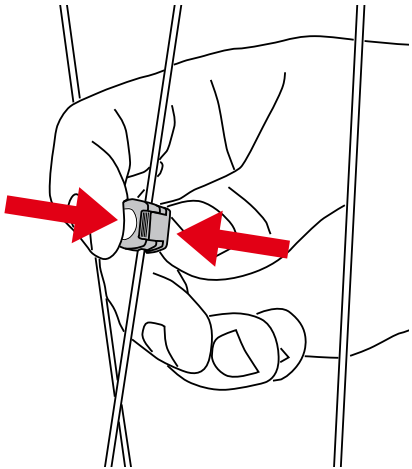
P03

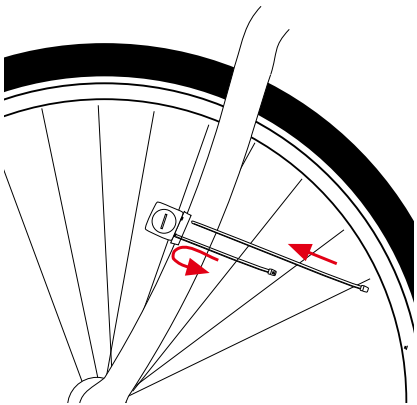
ONLY FOR
MODELS
Z2/Z2 PC-LINK
Z3/Z3 PC-LINK

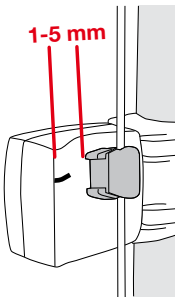



90°


LOCK
UNLOCK
1.LOCK
2.CLICK
2.UNLOCK

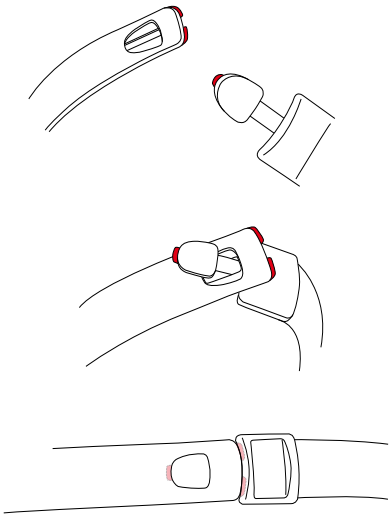


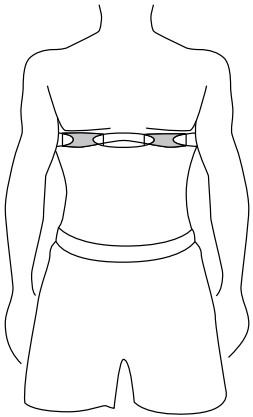


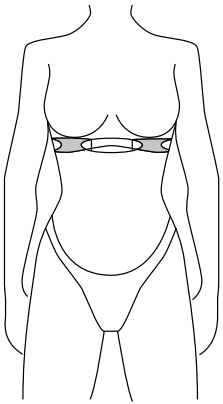

1-5 mm

P08

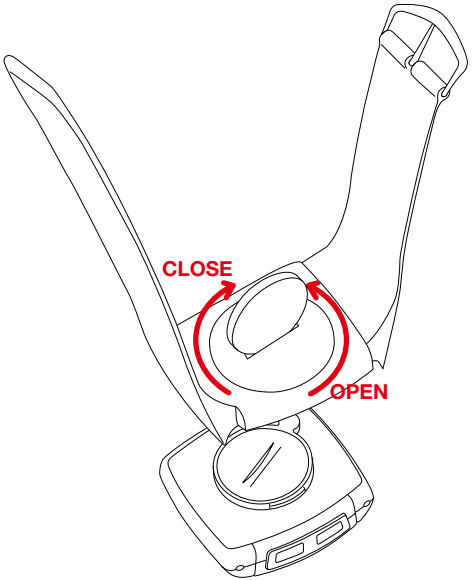
ONLY FOR
MODELS
Z2/Z2 PC-LINK
Z3/Z3 PC-LINK



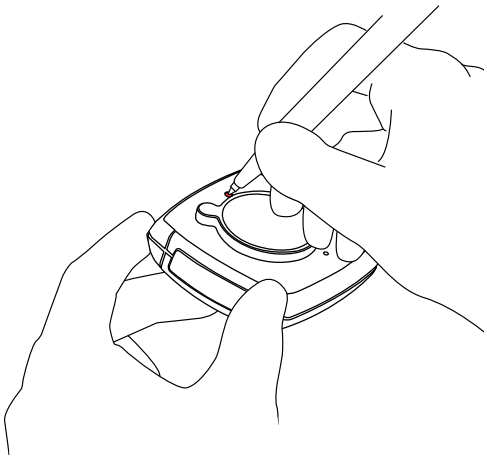


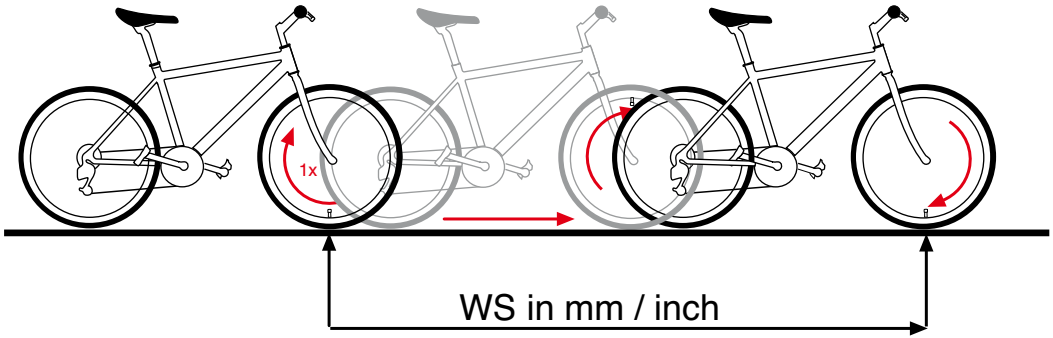


P09



P09-2



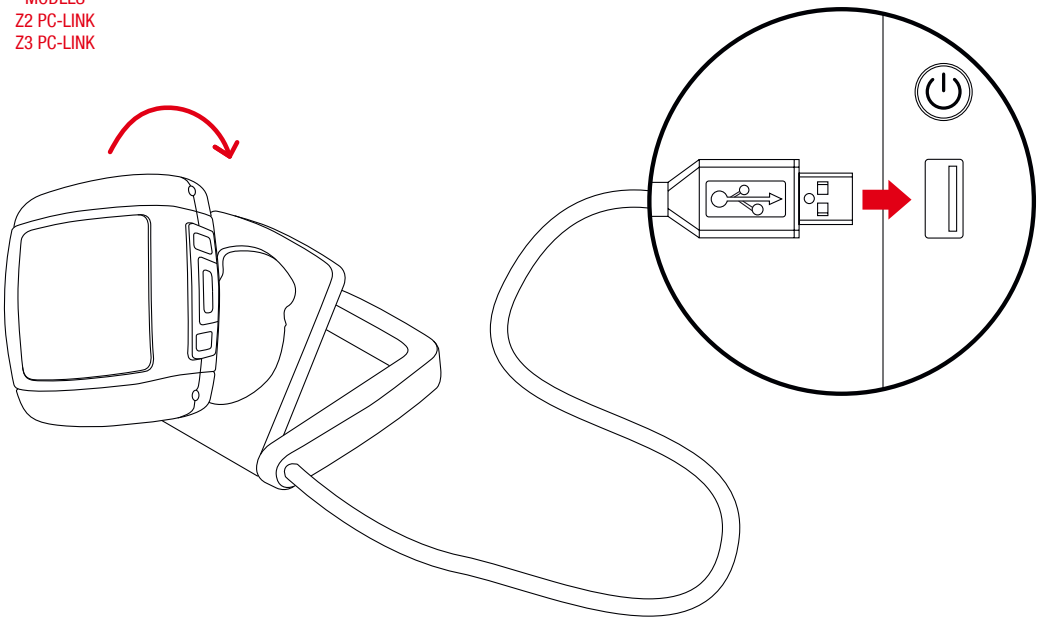


Tire size		WS in mm KMH	WS in inch MPH
47-305	16x1,75	1272	50,1
47-406	20x1,75	1590	62,6
34-540	24x1 3/8	1948	76,7
47-507	24x1,75	1907	75,1
23-571	26x1	1973	77,7
40-559	26x1,5	2026	79,8
44-559	26x1,6	2051	80,7
47-559	26x1,75	2055	80,9
50-559	26x1,9	2060	81,1
n/a	26 x 1,95	2070	81,5
54-559	26x2,00	2075	81,7
n/a	26 x 2,1	2080	81,9
57-559	26x2,125	2133	84,0
37-590	26x1 3/8	2105	82,9

Tire size		WS in mm KMH	WS in inch MPH
20-571	26x3/4	1954	76,9
32-630	27x1 1/4	2199	86,6
40-622	28x1,5	2224	87,6
47-622	28x1,75	2268	89,3
40-635	28x1 1/2	2265	89,2
37-622	28x1 3/8	2205	86,8
18-622	700x18C	2102	82,8
20-622	700x20C	2114	83,2
23-622	700x23C	2133	84,0
25-622	700x25C	2146	84,5
28-622	700x28C	2149	84,6
32-622	700x32C	2174	85,6
37-622	700x37C	2205	86,8
40-622	700x40C	2224	87,6

P11

ONLY FOR MODELS
Z2 PC-LINK
Z3 PC-LINK



Herzlichen Glückwunsch.
Mit Ihrer Wahl für einen VDO Z2 haben Sie sich für einen hochwertigen Sportinformations-Computer entschieden. Um das Potenzial des Computers optimal ausnutzen zu können, empfehlen wir Ihnen, diese Anleitung sorgfältig zu lesen. Sie erhalten alle Hinweise zur Bedienung sowie viele weitere nützliche Tipps.
Viel Freude beim Fahren mit Ihrem VDO Computer wünscht
VDO Cyclecomputing Cycle Parts GmbH

Verpackungsinhalt >>> P01
Bitte prüfen Sie zunächst die Vollständigkeit dieser Verpackung:
1 VDO Computer Z2
1 VDO Sender Geschwindigkeit
1 VDO Puls-Sende-Gurt inkl. Elastikband
1 Batterie für Computer, 3 V Type 2032
1 Lenkerhalterung
1 Armbandhalterung
1 Verschluss für die Armbandhalterung
1 Speichenmagnet
8 Kabelbinder

Optionales Erweiterungsset:
VDO Sender Trittfrequenz

>>> P...
Verweis auf die entsprechende Seiten im Picturebook. Hier wird der Inhalt nochmals bildlich dargestellt, z.B.:
>>> P01 ⟶ Seite 1 im Picturebook

1. INHALTSVERZEICHNIS

1.1. Allgemeines
1.2. Wichtige Hinweise
1.3. Die Funktionsweise
1.3.1. Betriebsmodus
1.3.2. Einstellmodus
1.4. Das Display
1.5. Erweiterungsoptionen

2. INSTALLATION

2.1. Batterieeinbau
2.1.1. Batterieeinbau Computer und Geschwindigkeits-/ Trittfrequenz-Sender
2.1.2 Batterieeinbau Puls-Sende-Gurt
2.2. Montage von Halterung/Computer/Sender und Magnet
2.3. Anlegen des Puls-Sende-Gurtes
2.4. Montage des Computers am Armband

3. INBETRIEBNAHME

3.1. Inbetriebnahme, AC-Taste
3.2. Auswahl der Sprache
3.3. Manuelles Pairing - Erste Inbetriebnahme Funksystem
3.3.1. Inbetriebnahme Pulssender
3.3.2. Inbetriebnahme Geschwindigkeitssender
3.3.3. Inbetriebnahme Trittfrequenzsender

4. EINSTELLUNGEN ALLGEMEIN

4.1. Sprache einstellen
4.2. Uhrzeit & Datum einstellen
4.3. Alarm/Wecker einstellen

5. EINSTELLUNGEN FAHRRADFUNKTIONEN

5.1. Radgröße/n messen und einstellen
5.2. Radumfang wechseln
5.3. Gesamtkilometer einstellen
5.4. Rad-Check / Service-Intervall

6. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

WICHTIGER HINWEIS: Die persönlichen Einstellung sind die Voraussetzung für die Berechnung von Maximal-Puls, Trainingszonen, Kalorienverbrauch.
Nehmen Sie die persönlichen Einstellungen unbedingt zuerst vor, um die Möglichkeiten des Computers 100%ig nutzen zu können.

6.1. Persönliche Einstellungen mit manueller Max-Puls-Eingabe
6.2. Persönliche Einstellungen mit automatischer Max-Puls-Berechnung

7. EINSTELLUNGEN PULSFUNKTIONEN

7.1. Pulsgrenzwerte automatisch berechnen
7.2. Pulsgrenzwerte manuell eingeben
7.3. Trainingsbereich auswählen
7.4. Erholungsmessung (Puls oder Zeit) einstellen

8. RESET-MODUS
8.1. Tour-Daten zurücksetzen
8.2. Gesamtzeit zurücksetzen
8.3. Gesamtstreckenzähler zurücksetzen
8.4. Navigator zurücksetzen
8.5. Reset auf Werkseinstellungen (AC-Taste)

9. AUSWAHL OPERATION MODE
Operation Mode auswählen: Rad- oder Lauf-Modus

10. BETRIEBS-MODUS
10.1. Funktionsübersicht
10.2. Schnell-Pairing nach Unterbrechnung > 15 Minuten
10.3. Kurzanleitung
10.3.0. Die permanten Funktionen im Display
10.3.1 bis 10.3.22. Schnellübersicht Funktionen/Bedienung/Reset/ Max-Werte

11. FAHREN MIT DEM NAVIGATOR
11.1. Auswählen des Navigatormodus
11.2. Zurückstellen des Navigators am Orientierungspunkt

12. DIE TIMING FUNKTIONEN
12.1. Timing-Funktion auswählen
12.2. Timer einstellen (bei Auswahl Timer1 oder Timer 2 oder Timer 1+2)
12.3. Timer 1 + 2 Wiederholungen einstellen (bei Timer 1+2)
12.4. Countdown einstellen (bei Auswahl Countdown Timer)
12.5. Lap-Timer
12.6. Stoppuhr

13. TRAINING MIT DEN PULSFUNKTIONEN
13.1. Training mit der Stoppuhr
13.2. Training mit Timer 1 / Timer 2 / Timer 1+2
13.3. Training mit dem Countdown-Timer
13.4. Training mit dem Lap-Timer

14. SLEEP MODUS

15. FEHLERBEHEBUNG

16. GARANTIEBESTIMMUNGEN

17. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

1.1. ALLGEMEINES

1.2 WICHTIGE HINWEISE

Ihr VDO Z2 arbeitet komplett ohne Kabel mit einer dreifach digitalen Funkübertragung auf Basis des bekannten ANT+Sport®-Funkprotokolls. Das ANT+Sport®-Funkprotokoll wird bereits erfolgreich von Herstellern wie Garmin, Specialized und Suunto eingesetzt. Die Geschwindigkeitssignale, die Trittfrequenzsignale (optional) sowie auch die Herzfrequenzdaten werden von den jeweiligen Sendern digital und codiert an den Empfänger (Computer) gesendet. Die Codierung der Signale stellt sicher, dass nur die Daten Ihrer eigenen Sender Puls, Geschwindigkeit und Trittfrequenz (optional) verarbeitet werden (Vorteil beim Fahren in der Gruppe).

Die von VDO eingesetzte ANT+Sport-Digital-Technologie ist wesentlich zuverlässiger als ältere analoge Systeme. Die ANT+Sport-Technologie verwendet Standard-Industrie-Funk-Bausteine und ist am besten mit der Technologie moderner WLAN Netzwerke zu vergleichen. Die Verbindung zwischen Sender und Empfänger ist stabiler, wird wesentlich seltener gestört und ist vor Datenverlust nahezu sicher.

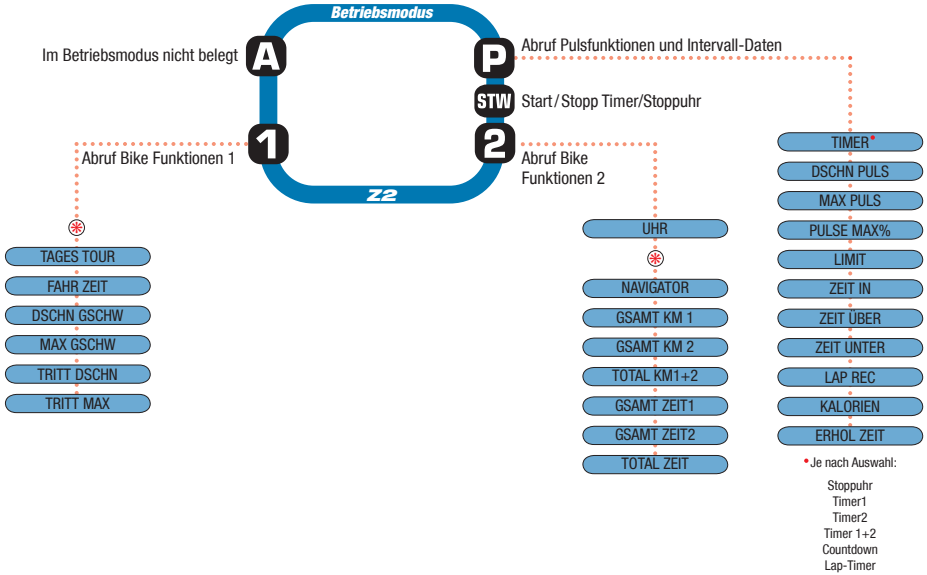
Der Geschwindigkeitssender verfügt über einen Speicher, der ca. 65 sec. Daten zwischenspeichert. Bei einer Störung bis zu dieser Dauer gehen also keine Daten verloren. Diese Daten werden nach Beendigung der Störung an den Computer nachgesandt.
Folgende Daten werden anschließend aktualisiert:
Tagesstrecke
Fahrzeit
Durchschnittsgeschwindigeit
Navigator
Gesamtstrecke
Gesamtfahrzeit
Die Daten können sich nach einer Störung plötzlich verändern = Aktualisierung des Computers.
Die Inbetriebnahme eines volldigitalen Systems erfordert etwas mehr Sorgfalt, als die Inbetriebnahme herkömmlicher analoger Systeme. Beim erstmaligen Einlegen der Batterie oder nach einem Batteriewechsel erzeugt der Sender automatisch eine neue Codierung. Der Computer muss diese Codierung erlernen. Dazu müssen Sie ein DIGI CONNECT SET durchführen. Beachten Sie dazu unbedingt die Hinweise in Kapitel 3.3.

ACHTUNG: Ihr VDO Computer ist für den Einsatz an Motorrädern nicht geeignet.

1.3. DIE FUNKTIONSWEISE

Das Bediensystem Ihres Computers stützt sich auf die zweifache Belegung der 4 Haupttasten. Dabei unterscheidet das Gerät zwischen Betriebsmodus und Einstellmodus.

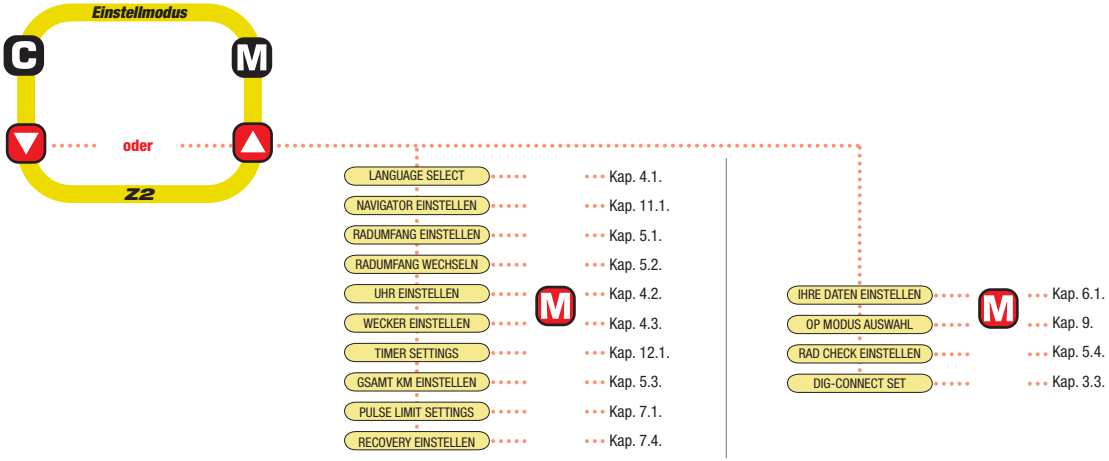
1.3.1. BETRIEBSMODUS - hier werden alle Informationen abgerufen
Die Zuordnung der Tasten finden Sie auf dem Gehäuse



* nicht im Wandermodus

1.3.2. EINSTELLMODUS - hier werden alle Einstellungen vorgenommen. Die Zuordnung der Tasten finden Sie auf den Tasten.

In den Einstellmodus gelangen: ❶ für 3 Sekunden drücken



C (einmal) = letzten Schritt, bzw. eine Menüebene zurück
(halten) = ins Ausgangsmenü zurückkehren

M Angezeigte Option auswählen/bestätigen. Innerhalb der obersten Menuebene nächste Menu-Ebene anwählen

▼ Innerhalb der Menüebene abwärts blättern
im SET-Mode (Ziffer blinkt): Ziffer verringern

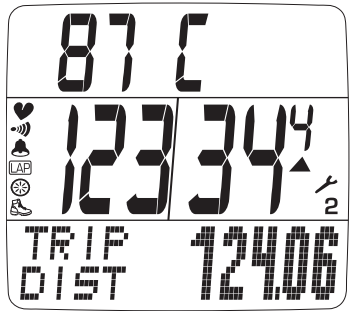
▲ Innerhalb der Menüebene aufwärts blättern. Im SET- (Ziffer blinkt): Ziffer erhöhen Nach abschließender Bestätigung einer Einstellung kehrt der Computer automatisch in den Betriebsmodus zurück.

1.4. DAS DISPLAY

Das Display Ihres VDO Computers besteht aus drei großen Bereichen. Im Betriebsmodus werden folgende Informationen angezeigt:

* Wird der Computer als Sportuhr getragen, kann die Temperatur durch die Körperwärme verfälscht werden.

Kopfleiste
- aktuelle Trittfrequenz (optional)



MITTELLEISTE
- Aktuelle Herzfrequenz
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Herzsymbol für Signalempfang vom Brustgurtsender
- Alarmsymbol beim Verlassen des Herzfrequenzzielbereiches
- Timing-Indikator für laufende Timing-Funktion
- Indikator für eingestellten Alarm/Wecker
- LAP-Recording-Indikator
- Wander-Modus-Indikator
- Auswahlindikator Rad 1 / Rad 2
- Pfeil-Indikatoren für den Vergleich der aktuellen zur Durchschnitts-Geschwindigkeit
- Service Intervall Symbol bei anstehendem Service

FUSSLEISTE - DOT-Matrix-Volltext-
- Anzeige der ausgewählten/angezeigten Funktion
- Im Einstellmodus gibt Ihnen die Menuführung (Kapitel 5-11) Auskunft darüber, welche Angaben sich im Display befinden.

1.5. ERWEITERUNGSOPTIONEN
Erweiterungsoption: Sie haben die Möglichkeit, Ihren Computer mit dem Trittfrequenzerweiterungs-Set zu erweitern
(Artikel Nr. 6603)
Folgende Trittfrequenz-Funktionen stehen dann zur Verfügung:
- Aktuelle Trittfrequenz
- Durchschnittliche Trittfrequenz
- Maximale Trittfrequenz

Außerdem erhalten Sie im Fachhandel folgende Original VDO Ersatzteile

Bezeichnung	Artikel-Nummer
Universal Lenkerhalterung Funk	Art. Nr 5503
Magnet S/M für Geschwindigkeits-Impulse	Art. Nr. 4410
Magnet L/XL für Geschwindigkeits-Impulse	Art. Nr. 4412
Trittfrequenz-Magnet	Art. Nr. 4411
Sender Geschwindigkeit	Art. Nr. 6602
Sender Puls (inkl. Elastik-Brustgurt)	Art. Nr. 6605
Elastik-Brustgurt für Puls-Sender	Art. Nr. 6606
Trittfrequenz-Kit	Art. Nr. 6603
Armband	Art. Nr. 6607
Armband-Verschluss	Art. Nr. 6608
Universal Mount KIT	Art. Nr. 6601

Achten Sie beim Kauf auf das VDO Cyclecomputing Original Equipment Logo. Nur Produkte mit diesem Logo sind von VDO Cyclecomputing zum Einsatz mit Ihrem Computer legitimiert.

2. INSTALLATION

2.1. BATTERIEEINBAU
2.1.1 BATTERIEEINBAU COMPUTER, GESCHWINDIGKEITSSENDER, TRITTFREQUENZSENDER >>> P02

step 1 Legen Sie die Batterie jeweils mit dem +Pol nach oben in das Computer-/Sendergehäuse ein.
step 2 Achten Sie darauf, dass sich die Batterie nicht verkantet.
step 3 Beachten Sie, dass die Gummi- Dichtung glatt auf dem Batteriefachdeckel aufliegt.
step 4 Setzen Sie den Batteriefach- Deckel in die Öffnung ein und drehen Sie ihn mit einem Geldstück nach rechts bis zum Anschlag fest (ca. 1/3 Umdrehung)

TIPP zum Batteriewechsel: VDO empfiehlt einen jährlichen Batteriewechsel um einen ungewollten Datenverlust zu vermeiden. Notieren Sie deshalb unbedingt vor dem Entnehmen der alten Batterie die eingegebenen Radgrößen sowie die bisher gefahrenen Gesamtkilome-

ter für Rad 1 & Rad 2 sowie die Gesamthöhenmeter für Rad 1, Rad 2 und die erwanderten Höhenmeter. Programmieren Sie diese nach dem Einsetzen der neuen Batterie wieder ein.

2.1.2 BATTERIEEINBAU PULS-SENDE-GURT >>> P03
Im Lieferzustand Ihres VDO Comupters ist die Batterie im Puls-Sende-Gurt eingebaut. Zum späteren Einsetzen einer Ersatzbatterie gehen Sie folgendermaßen vor:

step 1 Legen Sie die Batterie mit dem +Pol nach oben in das Puls-Sende-Gurt-Gehäuse ein.
step 2 Achten Sie darauf, dass sich die Batterie nicht verkantet.
step 3 Beachten Sie unbedingt, dass die Gummi- Dichtung glatt auf dem Batteriefachdeckel aufliegt.
step 4 Setzen Sie den Batteriefach- Deckel in die Öffnung ein und drehen Sie ihn mit einem Geldstück nach rechts bis zum Anschlag fest (ca. 1/3 Umdrehung)

2.2. MONTAGE HALTERUNG/COMPUTER/SENDER/MAGNET
a. Halterung >>> P04 / 05: Ihr VDO Computer wird mit einer Universal-lenkerhalterung ausgeliefert.

step 1 Sie können die Halterung wahlweise auf dem Lenker oder auf dem Vorbau montieren.
Bei Lenker-Montage entscheiden Sie sich für Rechts-oder Links-seitige Montage.
Bei Vorbau-Montage lösen Sie die Schrauben in der Halterung und drehen sie den Fuß der Halterung auf Vorbau –Montage. Anschließend schrauben sie den Fuß wieder an der Halterung fest.
step 2 Führen Sie die Kabelbinder durch die vorgesehenen Ösen des Halterungs-Fußes und ziehen Sie beide fest

b. Computer >>> P06
Das VDO Twist-Click-System verbindet den Computer sicher mit der Lenkerhalterung.

step 1 Computer ca. 45 Grad (10 Uhr-Position) nach links verdreht in die Halterung einsetzen.
step 2 Computer nach rechts drehen „twist“ und in das Haltesystem einrasten „click“ (12-Uhr Position).
step 3 Zum Herausnehmen den Computer nach links drehen (dabei nicht drücken oder ziehen).

c. Geschwindigkeitssender und Magnet >>> P07
Montieren Sie den Sender auf der gleichen Seite auf der Sie auch den Computer am Lenker montiert haben. Bei Vorbau-Montage empfehlen wir den Sender links zu montieren.

step 1 Sender mit Kabelbinder an der Gabel vorfixieren (noch nicht festziehen).
step 2 Speichenmagnet um eine Speiche legen
step 3 Speichenmagnet an der Sendermarkierung mit etwa 3 mm Abstand ausrichten und zusammen knipsen.
step 4 Sender und Magnet aufeinander ausrichten und Kabelbinder am Sender festziehen. Überstehende Kabelbinder-Teile abschneiden/abknipsen.

Bitte beachten Sie die Maximalentfernungen:
- Maximalentfernung Sender-Computer 120 cm
- Entfernung Sender-Magnet: 3 bis maximal 10 mm

2.3. ANLEGEN DES PULS-SENDE-GURTES >>> P08

step 1 Verbinden Sie zunächst wie abgebildet die eine Seite des Pulssenders mit dem Elastikband
Drücken Sie die Enden des Puls-Sende-Gurtes in die Plastik-Halterung des Elastik-Bandes (Zeichnung)

step 2 Legen Sie den Pulssender knapp unterhalb Ihrer Brust an und führen Sie das Elastikband über den Rücken zum anderen Ende des Pulssenders

step 3 Verbinden Sie das zweite Ende des Elastikbandes mit dem Pulssender

step 4 Über die Größenverstellung des Elastikbandes passen Sie den Brustgurt an Ihren Brustumfang an

Bitte beachten Sie:

- Bitte stellen Sie den Brustgurt nicht zu locker ein, da er sonst bei Erschütterungen (z.B. beim Laufen) rutschen kann
- Feuchten Sie die Elektroden beim Anlegen an, damit die einwandfreie Funktion auch am Beginn der Übung sicher gestellt ist, wenn der Kontakt noch nicht durch Schweiß hergestellt ist.
- Reichweite des Puls-Sende-Gurt-Senders = 0,90 m

2.4. MONTAGE DES COMPUTERS AM ARMBAND >>> P09

step 1 Legen Sie den Computer in das geöffnete Armband ein

step 2 Setzen Sie den Verschluss von unten in die Armbandhalterung ein

step 3 Drehen Sie den Verschluss mit einem Geldstück fest

ACHTUNG: Benutzen Sie auf keinen Fall einen Schraubendreher zur Bedienung des Verschlusses. Sie könnten den Verschluss beschädigen (Sollte es doch einmal zu einer Beschädigung kommen, erhalten Sie den Verschluss als Original-Ersatzteil)

3. INBETRIEBNAHME

3.1. INBETRIEBNAHME, AC-TASTE >>> P09-2

Um sicherzustellen, dass keine Restdaten aus der Qualitätskontrolle im Computer verbleiben, empfehlen wir nach dem Einlegen der Batterien zunächst ein Reset auf Werkseinstellungen. So geht die Software in einen abgesicherten Start-Modus.

- Drücken Sie die AC-Taste für etwa 2 Sekunden mit einem spitzen Gegenstand, z.B. Bleistift

3.2. AUSWAHL DER SPRACHE

3sec. ❶ Einstellmodus „Language Select“

step 2 Ⓜ bestätigen Sie „Language Select mit M

step 3 ▼▲ drücken Sie die up oder down Taste, bis die gewünschte Sprache erscheint

step 4 Ⓜ bestätigen Sie Ihre Sprachauswahl mit M

3.3. MANUELLES PAIRING - ERSTE INBETRIEBNAHME FUNKSYSTEM

Zur Inbetriebnahme des Digitalfunksystems muss IMMER ein manuelles Pairing durchgeführt werden. Das manuelle Pairing stellt sicher, dass der Computer die Codierung der von Ihnen eingesetzten Sender erlernt.

step 1 setzen Sie den Computer in die Twist-Click Halterung ein

step 2 stellen Sie sicher, dass sich außer der von Ihnen eingesetzten Sender kein weitere ANT+Sport- Digitalsender in einer Umgebung von 5 Metern um den Computer befindet

Ihr Computer wählt zufällig eine von 128.000 Codierungen aus. Damit

ist sichergestellt, dass die Signale anderer Sender nicht empfangen, bzw. verarbeitet werden (z.B. beim Fahren in der Gruppe).
Werden trotz Pairing Striche im Display angezeigt, müssen Sie das manuelle Pairing wiederholen. Stellen Sie dabei sicher, dass die Elektroden des Pulssendegurtes feucht sind bzw. die Entfernung zwischen den Magneten und Geschwindigkeits- / Trittfrequenzsender nicht größer als 5 mm ist.
ACHTUNG: Ihr Computer kann die Codierungen von bis zu fünf Sendern speichern
1. Geschwindigkeitssender an Rad 1
2. Geschwindigkeitssender an Rad 2
3. Trittfrequenzsender an Rad 1 (optional)
4. Trittfrequenzsender an Rad 2 (optional)
5. Pulssender

3.3.1. INBETRIEBNAHME PULSSENDER
legen Sie den Pulssendegurt an und feuchten Sie die Elektroden an (Kap. 2.3.)

3sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼ ▲ „DIG CONNECT SET“ auswählen
M „DIG CONNECT“ bestätigen
▼ ▲ „PULSE SEARCH“auswählen
M „PULSE PAIRING“

„PAIR DONE“ erscheint nach wenigen Sekunden im Display, wenn der Puls-Sender gefunden wurde.
Automatische Rückkehr zum Menu „Tagestour“
Wenn der Puls-Sender nicht gefunden wurde, erscheint PULSE REPEAT.
Mit M wiederholen Sie das Pairing für den Puls-Sender
Fehlerbehebung (Kap. 15).

3.3.2. INBETRIEBNAHME GESCHWINDIGKEITSSENDER

3sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼ ▲ „DIG CONNECT SET“ auswählen
M „DIG CONNECT“ bestätigen
▼ ▲ „SPEED SEARCH“auswählen
M „SPEED PAIRING“

Jetzt das Vorderrad drehen (Magnet und Sender müssen bereits montiert sein)
„PAIR DONE“ erscheint nach wenigen Sekunden im Display, wenn der Geschwindigkeits-Sender gefunden wurde.
Automatische Rückkehr zum Menu „Tagestour“

Wenn der Geschwindigkeits-Sender nicht gefunden wurde, erscheint SPEED REPEAT.
Mit M wiederholen Sie das Pairing für den Geschwindigkeits-Sender
Fehlerbehebung (siehe Kap. 15).

3.3.3. INBETRIEBNAHME TRITTFREQUENZSENDER (OPTIONALE ERWEITERUNG siehe Kap. 1.5)

3sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼ ▲ „DIG CONNECT SET“ auswählen
M „DIG CONNECT“ bestätigen
▼ ▲ „CADENCE SEARCH“auswählen
M „CADENCE PAIRING“

Jetzt die Kurbel drehen (Magnet und Sender müssen bereits montiert sein)

„PAIR DONE“ erscheint nach wenigen Sekunden im Display, wenn der Trittfrequenz-Sender gefunden wurde.
Automatische Rückkehr zum Menu „Tagestour“

Wenn der Trittfrequenz-Sender nicht gefunden wurde, erscheint CADENCE REPEAT.
Mit M wiederholen Sie das Pairing für den Trittfrequenz-Sender Fehlerbehebung (siehe Kap. 15).

WICHTIGER HINWEIS / Empfangskanal nach Unterbrechung wieder öffnen / Sender-Schnell-Suche
Wird von einem bereits gepairten Sender mehr als 15 Minuten kein Signal mehr empfangen (Bsp. Fahren ohne Brustgurt bei Z2 und Z3, auch PC-LINK Modelle), wird der Empfangskanal für diesen Sender geschlossen. Ihr VDO Computer zeigt dann horizontale Striche für die betreffende Funktion im Display an.
Um alle Empfangskanäle wieder zu öffnen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten 1 und A: Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle in Reichweite befindlichen und bereits gepairten Sender.

4. EINSTELLUNGEN ALLGEMEIN

4.1. SPRACHE EINSTELLEN

3sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
M „Language English“
▼▲ „Sprache Deutsch“ auswählen
M Automatische Rückkehr zu „Tagestour“
Sprachauswahl beendet.

4.2. UHRZEIT & DATUM EINSTELLEN

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Uhr einstellen“
M „Set Stunden ? weiter ?“
▼▲ Stunden einstellen
M „Set Minuten ? weiter ?“
▼▲ Minuten einstellen
M „Set Jahr ? weiter ?“
▼▲ Jahr einstellen
M „Set Monat ? weiter ?“
▼▲ Monat einstellen
M „Set Tag ? weiter ?“
▼▲ Tag einstellen
M „Uhr ? set ok ?“
M „Uhr set fertig“
Automatische Rückkehr zu „Tagestour“ Uhr einstellen beendet.

4.3. ALARM, WECKER EINSTELLEN

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Wecker einstellen“
M „Wecker ein“ bzw „Wecker aus“ (▼ Einschalten)
Bei ausgeschaltetem Wecker wird der Einstellmoduns durch M automatisch beendet.
M „Set Stunden ? weiter ?“
▼▲ Wert Stunden auswählen
M „Set Minuten ? weiter ?“
▼▲ Wert Minuten auswählen
M „Wecker ? set ok ?“

M „Wecker set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Wecker einstellen beendet.
Das Weckersymbol wird nun in der Anzeige (Mittelleiste links) angezeigt.

5. EINSTELLUNGEN FAHRRADFUNKTIONEN

5.1. RADGRÖSSE/N MESSEN UND EINSTELLEN

Damit Ihr VDO Computer korrekt messen kann, müssen Sie zunächst den Radumfang Ihres Rades messen. Ist dieser Wert falsch eingestellt, sind alle daraus errechneten Werte, wie Geschwindigkeit, Strecke etc. falsch. Für den Einsatz Ihres VDO-Computer an zwei verschiedenen Rädern - z.B. Mountain Bike und Rennrad - können Sie 2 verschiedene Radumfänge eingeben.
Messen der Radumfänge:
step 1 Ventil des Vorderrades genau senkrecht zum Boden ausrichten
step 2 Diese Stelle am Boden mit einem Strich (z.B. Kreide) markieren
step 3 Das Rad eine Radumdrehung nach vorn schieben, bis das Ventil erneut senkrecht zum Boden steht.
step 4 Diese Stelle ebenfalls am Boden markieren.
step 5 Den Abstand zwischen den beiden Markierungen messen. Das Ergebnis ist Ihr Radumfang (=Abroll-Umfang).
step 6 Geben Sie den so gemessenen Radumfang wie folgt beschrieben in Ihren VDO-Computer ein.
ACHTUNG: Wenn Sie KMH –Anzeige gewählt haben, müssen Sie den Radumfang in mm eingeben.
Bei gewählter MPH-Anzeige geben Sie den Radumfang in inch ein.
Die in der Tabelle >>> P10 genannten Werte sind Näherungswerte.

Diese Werte weichen je nach Reifen-Marke, Reifenhöhe und Reifenprofil ab.

Einstellen der Radgröße:
3 sec. ↻ Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Radumfang einstellen“
M „Radumfang kmh-Anzeige“ (▼ für Wechsel zu mph)
M „Radumfang 1 / 2 ... Set Umfang ? weiter ?“
▼▲ Radumfang 1 in mm einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Radumfang 1 ? set ok ?“
M „Radumfang 1 Set fertig“
automatischer Wechsel zu
„Radumfang 2 ... Set Umfang ? weiter?“
▼▲ Radumfang 2 in mm einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Radumfang 2 ? Set ok ?“
M „Radumfang 2 Set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Wenn Sie Radgröße 2 nicht einstellen wollen, C halten für Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Achtung: Die Werkseinstellungen betragen für Rad 1 = 2155 mm und für Rad 2 = 2000 mm. Wenn Sie keine Radgrößen eingeben, arbeitet der Computer mit den Werkseinstellungen. Die so gemessenen Werte für Geschwindigkeit, Strecke etc. können deutlich von den tatsächlichen Werten abweichen.

5.2. RADUMFANG WECHSELN

Mit Radumfang Wechseln schalten Sie den Computer von Rad 1 (z.B. Rennrad) auf Rad 2 (z.B. Mountainbike) um. Der Computer arbeitet jetzt mit den Einstellungen für Rad 2.

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Radumfang wechseln“
M
▼▲ „Radumfang 1 / Radumfang 2 ? set ok ?“
M „Radumfang set fertig“
Automatische Rückkehr zu „Tagestour“

Radumfang wechseln beendet.

Anzeige des aktuellen Radumfangs in der Mitteleiste des Displays, rechts unten (1 oder 2)

5.3. GESAMTKILOMETER EINSTELLEN

Sie können Gesamtstrecken, die beim Batteriewechsel/bei Batterieentleerung verloren gegangen sind oder die Sie vorher mit einem anderen Gerät gezählt haben, in Ihren VDO Computer einprogrammieren. Diese Funktion ist für beide Radumfänge (beide Räder) verfügbar.

Gesamt KM 1 bzw. 2 einstellen

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Gesamt KM einstellen“
M „Gsamt KM 1 einstellen“ oder
▲„Gesamt KM 2 einstellen“
M „Gesamt KM 1/2 nächste zif“
▼▲ Letzte Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Gesamt KM 1/2 nächste zif“
▼▲ Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
... für alle Ziffern von hinten nach vorn wiederholen
M „Gsamt KM 1/2 ? set ok ?“
▼▲ Erste Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Gsamt KM 1/2 set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Gsamt KM 1/2 Menü“ Gesamt KM 1/2 einstellen fertig

5.4. RAD-CHECK EINSTELLEN (SERVICE INTERVALL)

Ihr VDO Computer erlaubt es Ihnen, das Service-Intervall für Ihre beiden Räder unabhängig und auf ein beliebiges Intervall einzustellen. Der Service Check erinnert Sie, wie bei Ihrem Auto, Ihr Fahrrad zur Inspektion zu bringen.

Radcheck Rad 1 bzw. Rad 2 einstellen

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Rad Check einstellen“
M „Rad Check ein“ (▼ zum Ausschalten des Rad-Checks)
M „Rad 1 einstellen“ oder ▲ „Rad 2 einstellen“
▼▲ Service-Intervall einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Rad 1/2 ? set ok ?“
M „Rad 1/2 set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“ Rad Check einstellen fertig

Wenn RAD CHECK im Display angezeigt wird, sollten Sie den empfohlenen Radcheck entweder selbst durchführen oder Ihr Rad vom

Fachhändler checken lassen.
Drücken sie eine beliebige Taste. Der Text „RAD CHECK“ verschwindet wieder. Nach weiteren 50 km erlischt auch das Service-Intervall Symbol (Schraubenschlüssel) wieder.

6. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN (IHRE DATEN)

WICHTIGER HINWEIS: Die persönlichen Einstellung sind die Voraussetzung für die Berechnung von Maximal-Puls, Trainingszonen, Kalorienverbrauch.
Nehmen Sie die persönlichen Einstellungen unbedingt zuerst vor, um die Möglichkeiten des Computers 100%ig nutzen zu können.
Eine wichtige Größe der persönlichen Einstellungen ist Ihr persönlicher Maximalpuls. Sie können diesen Wert manuell in Ihre VDO Computer eingeben, wenn Sie ihn aus früheren Messungen (z.B. beim Arzt oder bei einem Leistungstest) kennen. Wenn Sie ihn nicht kennen, können Sie die automatische Berechnung Ihres Maximalpulses wählen.
WARNUNG: Die automatische Berechnung basiert auf durchschnittlichen Werten für sportliche und gesunde Menschen. Bei Personen, die lange Zeit keinen Sport ausgeübt haben oder nach einer Krankheit ein Rehabilitationsprogramm durchlaufen, kann der tatsächliche Wert von diesem Durchschnittswert abweichen. Sprechen Sie unbedingt vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt, damit dieser Ihnen die Unbedenklichkeit für Ihr Training ausspricht.

6.1. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN MIT MANUELLER MAX-PULS-EINGABE

WICHTIG: Eine falsche Eingabe kann zu gesundheitlichen Schäden führen. Allgemeine Tabellen können Ihren individuellen Trainingszustand nicht verlässlich wiedergeben. Bevor Sie Ihren Max-Puls manuell eingeben, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt.

3 sec. ⏻ Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Ihre Daten einstellen“
Ⓜ „Set Alter? Weiter ?“
▼ ▲ Alter einstellen
Ⓜ „Set Gewicht ? weiter ?“
▼ ▲ Gewicht einstellen
Ⓜ „Set sex M/F ? weiter ?“
▼ ▲ Geschlecht einstellen (M = männlich, F = weiblich)
Ⓜ „Set HF max manuell“ (▲ wechseln zu automatischer Max-Pulsberechnung)
Ⓜ „Pulse max ? Set ok ?“
▼ ▲ Maximalpuls einstellen
Ⓜ „Ihre Daten ? Set ok ?“
Ⓜ „Ihre Daten Set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Stoppuhr“
set HF max manuell einstellen fertig

6.2. PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN MIT AUTOMATISCHER MAX-PULS-BERECHNUNG.

WICHTIG: Die automatische Max-Puls Berechnung beruht auf allgemeinen Tabellen, die Ihren individuellen Trainingszustand nicht verlässlich wiedergebe können. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt.

3 sec. ⏻ Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Ihre Daten einstellen“
Ⓜ „Set Alter? Weiter?“

▼▲ Alter einstellen
Ⓜ „Set Gewicht? weiter?“
▼▲ Gewicht einstellen
Ⓜ „Set sex M/F? weiter?“
▼▲ Geschlecht einstellen (M = männlich, F = weiblich)
Ⓜ „Set HF max manuell“
▼ „Set HF max automatik“
Ⓜ auto-WERT wird 2 Sekunden lang angezeigt „Pulse max Berechnung ok?“
Ⓜ „Ihre Daten ? Set ok ?“
Ⓜ „Ihre Daten Set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Stoppuhr“
Set HF max manuell einstellen fertig

7. EINSTELLUNGEN PULSFUNKTIONEN

Die Pulsfunktionen Ihres VDO-Computers beruhen auf der Festlegung dreier Trainingsprogramme mit jeweils 3 Trainingsbereichen
Limit 1 = Programm 1: Recovery-Programm für Erholungstraining (High 70%, Low 50% vom Max-Puls)
Limit 2 = Programm 2: Programm für Grundlagenausdauertraining (High 80%, Low 70% vom Max-Puls)
Limit 3 = Programm 3: Trainingsprogramm für Entwicklungsbereiche (High 95%, Low 80% vom Max-Puls)

Beachten Sie, dass bei der automatischen Berechnung der Trainingsprogramme Werte berechnet werden, die Ihren persönlichen Einstellungen (Kap. 6) entsprechen. Beachten Sie bitte außerdem die Warnung im Kapitel 6.

Alles zu den Themen Einsatz und Start der Pulsaufzeichnung finden Sie im Kapitel 13.1-13.4.

7.1. PULSGRENZWERTE AUTOMATISCH BERECHNEN

Die automatische Berechnung der Pulsgrenzwerte funktioniert ausschließlich nach Eingabe der persönlichen Daten (Kap. 6)
Ihr Computer ordnet den drei Trainingsprogrammen folgende Grenzwerte automatisch zu
Limit 1 = High 70%, LOW 50% vom Maximal-Puls
Limit 2 = High 80%, LOW 70% vom Maximal-Puls
Limit 3 = High 95%, LOW 80% vom Maximal-Puls

3 sec. ❶ Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Puls Limit Settings“
Ⓜ „Puls Limit einstellen?“
Ⓜ „Puls Limit Automatik“
Ⓜ „Auto Limit 1 ober ... unter“
Zeigt AUTOLIMIT 1 für 3 sec., Wechsel zu Autolimit 2
„Auto Limit 2 ober ... unter“
Zeigt AUTOLIMIT 2 für 3 sec., Wechsel zu Autolimit 3
„Auto Limit 3 ober ... unter“
Zeigt AUTOLIMIT 3 für 3 sec.

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Stoppuhr“ (automatischer Wechsel zum ausgewählen Timer)

7.2. PULSGRENZWERTE MANUELL EINGEBEN

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Puls Limit Settings“
M „Puls Limit einstellen?“
M „Puls Limit Automatik“
▼ „Puls Limit manuell set“
M „Puls Limit 1 einstellen“
▼ „Limit 1“ / „Limit 2“ / „Limit 3“ auswählen
M „Set ober 1? weiter?“
▼▲ Obergrenze Trainingsbereich 1 / 2 / 3 einstellen
M „Set unter 1? weiter?“
▼▲ Untergrenze Trainingsbereich 1 / 2 / 3 einstellen
M „Limit x? set ok?“ (x = ausgewählter Trainingsbereich 1, 2, oder 3)
M „Limit x set fertig“ (x = ausgewählter Trainingsbereich 1, 2, oder 3)
Automatische Rückkehr zum ausgewählten Timer

7.3. TRAININGSPROGRAMM AUSWÄHLEN

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Puls Limit Settings“
M „Puls Limit einstellen?“
▼ „Puls Limit ? Auswahl?“
M „Limit 1 Auswahl“ oder ▼ „Limit 2 Auswahl“ oder ▼ „Limit 3 Auswahl“
M „Limit 1 / 2 / 3 set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zum ausgewählten Timer

Das ausgewählte Trainingsprogramm LIMIT 1 oder LIMIT 2 oder LIMIT 3 wird in den Pulsfunktionen P angezeigt. Die eingestellten Obergrenzen und Untergrenzen zu dem gewählten Programm werden ebenfalls angezeigt.

7.4. ERHOLUNGSPULS-MESSUNG EINSTELLEN

Sie können mit Ihrem VDO Computer folgende Voreinstellungen für die Erholungspuls-Messung wählen:

1. Erholungszeit: Pulsverminderung innerhalb der eingestellen Erholungszeit.
2. Erholungspuls: Dauer bis zum Erreichen des eingestellten Erholungspuls.

a. Erholzeit einstellen

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Recovery einstellen“
M „Erholzeit einstellen“
▼▲ Erholzeit in 30-Sekunden-Schritten einstellen
M „Erholzeit ? set ok ?“
M „Erholzeit set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Erholzeit“
Erholzeit einstellen fertig

b. Erholpuls einstellen

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Recovery einstellen“
M „Erholzeit einstellen“
▼ „Erholpuls einstellen“
▼▲ Erholpuls einstellen

M „Erholpuls ? set ok ?“
M „Erholpuls set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Erholpuls“
Erholpuls einstellen fertig

WICHTIG ZUM WECHSEL: Im Betriebsmodus erscheint immer die zuletzt eingestellte, der o.g. Einstellungen. Zum Wechsel bestätigen Sie im Einstellmenu die gewünschte Einstellung wie oben angegeben.

3. Messen des Erholpuls/ Erholzeit
Wählen Sie im Betriebsmodus mit Taste P ERHOLPULS oder ERHOLZEIT.
Zum Start der Messung betätigen Sie die Tasten 1 + 2 gleichzeitig.
Nach Ablauf der eingestellten Erholzeit oder nach Erreichen des eingestellten Erholpuls wird die Messung automatisch beendet.
Die Erholzeit/der Erholpuls wird in der dritten Display-Zeile angezeigt.

Short ERHOLPULS Cut

8. RESET-MODUS

Im Reset-Modus Ihres VDO Computers setzen Sie die gespeicherten Fahrdaten des Fahrradcomputers zurück. Sie können außerdem den Computer auf Werkeinstellungen zurücksetzen

8.1 TOUR DATEN
ACHTUNG: Beim Reset der Tour Daten werden folgende Daten der Tagestour gelöscht:
- Tagesstrecke
- Fahrzeit der Tour
- Durchschnittsgeschwindigkeit
- Maximalgeschwindigkeit
Wenn die Trittfrequenz montiert ist, werden auch die Trittfrequenz-Daten zurückgesetzt.
-Durchschnitt- Trittfrequenz
-Maximale Trittfrequenz

3 sec. 2 „Tour Daten? reset ?“
M „Tour Daten? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
M „Tour Daten reset ok“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

8.2 GESAMT-FAHRZEIT ZURÜCKSTELLEN
ACHTUNG: Beim Reset der Gesamt-Fahrzeit werden folgende Daten gelöscht:
- Gesamtfahrzeit
- Gesamtfahrzeit Rad 1
- Gesamtfahrzeit Rad 2
3 sec. 2 „Tour Daten? reset ?“
▲ ▼ „TOT FAHRZT? reset ?“
M „TOT FAHRZT? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
M „TOT FAHRZT reset ok“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Totalzeit“
Gesamtzeit zurückstellen fertig

8.3. GESAMTSTRECKENZÄHLER ZURÜCKSTELLEN
ACHTUNG: Beim Reset der Gesamtstrecke werden folgende Daten gelöscht:
- Gesamtstrecke

- Gesamtstrecke Rad 1
- Gesamtstrecke Rad 2

3 sec. ⓶ „Tour Daten? reset ?“
▲▼ „TOTAL KM 1+2? reset ?“
Ⓜ „TOTAL KM 1+2? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
Ⓜ „TOTAL KM 1+2 reset ok“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „TOTAL KM 1+2“
Gesamtstreckenzähler zurückstellen fertig

8.4. NAVIGATOR ZURÜCKSTELLEN

Bitte beachten Sie die Ausführliche Beschreibung der Navigatorfunktionen in Kapitel 11.1.-11.2. Dort erfahren Sie mehr über den Einsatz dieser Zurückstellung.

3 sec. ⓶ „Tour Daten? reset ?“
▲▼ „Navigator? reset ?“
Ⓜ „Navigator? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
Ⓜ „Navigator reset fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Navigator“
Navigator zurückstellen fertig

8.5. ZURÜCKSETZEN AUF WERKSEINSTELLUNGEN

WARNUNG: Beim Zurücksetzen auf Werkseinstellungen werden sämtliche Fahr- Daten und alle Einstellungen des Computers zurückgesetzt, auch die persönlichen. Führen Sie dieses Reset nur dann aus, wenn eine Softwarestörung auftritt oder sich Ihr Computer nicht mehr bedienen lässt.

step 1 nehmen Sie eine spitzen Bleistift
step 2 drücken Sie die AC Taste auf der Rückseite des Computers für 2 sec

Zurücksetzen auf Werkseinstellungen fertig.

9. AUSWAHL OPERATION MODE

Ihr VDO Computer wendet für die unterschiedlichen Sportarten verschiedene Mess- und Auswertungsprogramme an. Je nach gewähltem Modus stehen bestimmte Funktionen nicht zur Verfügung.
Aus diesem Grunde müssen Sie vor Beginn Ihrer Übung einen der folgenden Modi auswählen:

- Radfahrmodus
- Wandermodus (auch für Jogging, Running, Nordic Walking, Inline Skating)

Operation Mode auswählen:

3 sec. ⓵ Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „OP Modus Auswahl“
Ⓜ „Radfahren ? set ok?“
▼ für Wechsel zur „Wandern? set ok?“
Ⓜ Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“ (im Radfahrmodus), bzw. „HM up“ (im Wandermodus)

10. BETRIEBS-MODUS

10.1. Eine Übersicht über die Funktionen des Betriebsmodus erhalten Sie im Kap. 1.3.1.

10.2 SCHNELLPAIRING NACH ÜBERTRAGUNGSUNTERBRECHUNG

Wird von einem Ihrer bereits gepairten Sender mehr als 15 Minuten kein Signal mehr empfangen (z.B. Fahren ohne Puls-Sende-Gurt, Ma-

gnet unbeabsichtigt verschoben), wird der Empfangskanal für diesen Sender geschlossen. Ihr VDO Computer zeigt dann horizontale Striche für die betreffende Funktion im Display an.
Um alle Empfangskanäle wieder zu öffnen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten ❶ und Ⓐ.
Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle bereits gepairten Sender, die sich in Reichweite befinden. Vergleiche auch Kapitel 14. Sleep Modus.

10.3. KURZANLEITUNG
Schnellübersicht Funktionen/Bedienung/Reset/Max-Werte

10.3.0. PERMANENTE FUNKTIONEN
Folgende Funktionen werden permanent im Display angezeigt:
KOPFLEISTE
- aktuelle Trittfrequenz(optional)

MITTELLEISTE
- Herzfrequenz-Empfangssymbol bei angelegtem Pulssendegurt
- Beepersymbol bei eingeschaltetem Beeper
- Stoppuhrsymbol bei laufender Timing-Funktion
- Aktuelle Herzfrequenz
- Aktuelle Geschwindigkeit. Maximalwert: 120 km/h oder m/h (! nicht im Wandermodus !)
- Vergleich aktuelle Geschwindigkeit zu bisheriger Durchschnitts-Geschwindigkeit: ▲ = über, ▼ = unter (! nicht im Wandermodus !)
- Ausgewählter Radumfang 1 oder 2

FUSSLEISTE
Jeweils aufgerufene Funktion ff.

FAHRRAD-FUNKTIONEN (Taste ❶)
WICHTIGER HINWEIS: Alle Fahrrad-Funktionen, außer der Funktion UHR, sind im Wandermodus NICHT verfügbar. Taste ❶ ist im Betriebsmodus des Wandermodus ohne Funktion.

10.3.1. ⊗ TAGESTOUR = Tagesstrecke der aktuellen Tour
Abruf: ❶ „Tagestour“
Reset: 3 sec. ❷ „Tour Daten ? reset ?“
Ⓜ „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
Ⓜ „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Maximalwert: 999,99 KM oder MI. Bei Überlauf werden TAGESSTRECKE, FAHRZEIT UND DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT auf NULL gesetzt.

10.3.2. ⊗ FAHRZEIT = Fahrzeit der aktuellen Tour
Mit Auto Start/Stopp-Funktion: Startet automatisch beim Losfahren und stoppt automatisch beim Anhalten
Abruf ❶ „Fahrzeit“
Reset: 3 sec. ❷ „Tour Daten ? reset ?“
Ⓜ „Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
Ⓜ „Tour Daten reset ok“ ●
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Maximalwert: 24 Stunden. Bei Überlauf werden TAGESSTRECKE, FAHRZEIT UND DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT auf NULL gesetzt

10.3.3. ⊛ DSCHN GSCHW = Durchschnittsgeschwindigkeit der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Dschn Gschw“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Genauigkeit: 2 Kommastellen. Wert wird bei Überlauf von TAGES STRECKE oder FAHRZEIT auf NULL zurückgestellt

10.3.4. ⊛ MAX GSCHW = Maximalgeschwindigkeit der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Max Gschw“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“
Maximalwert: 120 km/h oder mi/h. Genauigkeit: 2 Kommastellen. Nicht für Motorräder geeignet.

OPTIONAL NUR MIT TRITTFREQUENZERWEITERUNG

10.T1. ⊛ TRITT DSCHN = Durchschnittliche Trittfrequenz der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Tritt Dschn“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?**>>** blink
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

10.T2. ⊛ TRITT MAX = Maximale Trittfrequenz der aktuellen Tour

Abruf	❶	„Tritt Max“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	Ⓜ	„Tour Daten ? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
	Ⓜ	„Tour Daten reset ok“ ●

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Tagestour“

FAHRRAD-FUNKTIONEN (Taste ❷)

WICHTIGER HINWEIS: Alle Fahrrad-Funktionen, außer der Funktion UHR, sind im Wandermodus NICHT verfügbar. Taste ❷ führt im Wandermodus automatisch zur aktuellen Uhrzeit.

10.3.5. ⊛ UHR

Einstellen siehe Kapitel 4.2. (wahlweise im 12h- oder 24h-Format, im 12h-Format wird zusätzlich am/pm angezeigt)

Abruf	❷	„Uhr“

10.3.6. ⊛ NAVIGATOR = Navigator

Einstellen, Einsatz (Kap. 11.1.-11.2.)

Abruf	❷	„Navigator“
Reset: 3 sec.	❷	„Tour Daten ? reset ?“
	▼	„Navigator ? reset ?“
	Ⓜ	„Navigator ? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
	Ⓜ	„Navigator reset fertig“

Hiermit sind alle Daten der mit ● gekennzeichneten Funktionen zurückgestellt.

10.3.7. ⊛ GSAMT KM1 = Gesamtstrecke Rad
Zeigt die Summe aller mit Rad 1 gefahrenen Strecken in km oder mi (automatische Konvertierung aller Werte bei Umstellung auf mi)
Abruf ② „Gsamt km1“
Maximalwert: 99.999 km oder mi

10.3.8. ⊛ GSAMT KM2 = Gesamtstrecke Rad 2
Zeigt die Summe aller mit Rad 2 gefahrenen Strecken in km oder mi (automatische Konvertierung aller Werte bei Umstellung auf mi)
Abruf ② „Gsamt km2“
Maximalwert: 99.999 km oder mi

10.3.9. ⊛ TOTAL KM 1+2 = Totalstrecke Rad 1 und Rad 2
Zeigt die Summe aller mit Rad 1 und Rad 2 gefahrenen Strecken in km oder mi (automatische Konvertierung aller Werte bei Umstellung auf mi)
Abruf ② „Total km1+2“
Maximalwert: 199.999 km oder mi

10.3.10. ⊛ GSAMT ZEIT1 = Gesamtfahrzeit Rad 1
Zeigt die Zeitsumme aller mit Rad 1 gefahrenen Tagestouren in hhhh:mm
Abruf ② „Gsamt Zeit 1“
Maximalwert: 999:59 hhh:mm

10.3.11 ⊛ GSAMT ZEIT2 = Gesamtfahrzeit Rad 2
Zeigt die Zeitsumme aller mit Rad 2 gefahrenen Tagestouren in hhhh:mm
Abruf ② „Gsamt Zeit 2“
Maximalwert: 999:59 hhh:mm

10.3.12. ⊛ TOTAL ZEIT = Totalfahrzeit Rad 1 und Rad 2
Zeigt die Zeitsumme aller mit Rad 1 und Rad 2 gefahrenen Tagestouren in hhhh:mm
Abruf ② „Total Zeit“
Maximalwert: 1999:59 hhhh:mm

HERZFREQUENZ-FUNKTIONEN (Taste Ⓟ)
BITTE BEACHTEN SIE: Alle Herzfrequenzfunktionen mit Ausnahme der Anzeige „aktuelle Herzfrequenz“ erfordern eine laufende Stoppuhr oder einen laufenden Timer.

10.3.13. ⊛ STOPP UHR = Stoppuhr manuell
Voraussetzung: Nur nach Auswahl Stoppuhr (Kap. 12.1.)
Abruf: Ⓟ
Start der Messung: STW drücken
Ende der Messung: STW drücken
Abruf der Puls-Daten: Ⓟ „Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)
Reset: STW 4 sec. lang
Vergleiche Kapitel 13. Training mit Aufzeichnung der Verweilzeiten in den Pulsbereichen

10.3.14. ⊛ TIMER = Timer 1 / Timer 2 / Timer 1+2
Voraussetzung: Nur nach Auswahl Timer (Kap. 12.1.)
Abruf: Ⓟ
Start der Messung: STW drücken

Ende der Messung		Automatisch nach Ablauf Timer (bzw. Anzahl der Abfolgen bei Timer 1+2), Beeper Signal
Abruf der Puls-Daten:	P	„Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)
Reset:	STW	4 sec. lang

Vergleiche Kapitel 13.2. Training mit den Timern

10.3.15. ⊛ COUNTDOWN = Countdown-Timer
Voraussetzung: Nur nach Auswahl Countdown-Timer (Kap 12.1.)

Abruf:	P	
Start der Messung:	STW	drücken
Ende der Messung		Automatisch nach Ablauf Countdown, Beeper Signal
Abruf der Puls-Daten:	P	„Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)
Reset:	STW	4 sec. lang

Vergleiche Kapitel 13.3. Training mit dem Countdown-Timer

11.3.16. ⊛ LAP-TIMER = Lap-Timer
Voraussetzung: Nur nach Auswahl Lap-Timer (Kap 12.1.)

Abruf:	P	
Start der Messung:	STW	drücken
Wechsel zur nächsten Lap	A+P	gleichzeitig drücken
Ende/Pause	STW	drücken
Abruf der Lap-Daten:	P	„Lap Rec“
	STW	Wechsel zu den nächsten Lap-Daten
Reset:	STW	4 sec. lang

Vergleiche Kapitel 13.4. Training mit dem Lap-Timer

10.3.17. ⊛ DSCHN PULS = Durchschnittspuls der aktuellen Timing Periode
Voraussetzung: Nur bei laufender oder gestoppter und nicht gelöschter Funktion Stoppuhr/Timer/Countdown/Lap-Timer

Abruf der Informationen	P	„Dschn Puls“
Reset:	STW	4 sec. lang

10.3.18. ⊛ MAX PULS = Maximalpuls der aktuellen Timing Periode
Voraussetzung: Erfassung nur bei laufender oder gestoppter und nicht gelöschter Funktion Stoppuhr/Timer/Countdown/Lap-Timer

Abruf der Informationen:	P	„Max Puls“
Reset:	STW	4 sec. lang

10.3.19. ⊛ PULS MAX % = Prozentualer Puls vom persönlichen Maximalpuls
Voraussetzung: Anzeige nur wenn Limits und persönliche Daten definiert sind und Timing Funktion läuft (STW)
Abruf der Informationen: P „Puls Max %“

10.3.20. ⊛ LIMIT LO HI = Verweilzeiten in den Pulsbereichen
Voraussetzung: Nur bei laufender oder gestoppter und nicht gelöschter Erfassung Stoppuhr / Timer / Countdown / Lap-Time
Nur wenn persönliche Daten eingegeben sind (Kap. 6.). Immer bezogen

auf ausgewähltes Trainingsprogramm (Limit 1, 2 oder 3, Kap. 7.3.)
Abruf der Informationen: P „Limit Lo Hi“ (Werte laufen automatisch im 2 Sekunden-Rhythmus hintereinander ab)
Reset: STW 4 sec. lang

10.3.21. ERHOLZEIT oder ERHOLPULS = Erholungs-Zeit- und -Puls Messung
Voraussetzung: Nur wenn Erholzeit/Erholpuls definiert ist, Kap. 7.4
Start der Messung: 1+2 gleichzeitig drücken
Abruf der Informationen: P RECOV TIME oder RECOV PULSE
Reset: STW 4 sec. lang

10.3.22. KALORIEN = Kalorienverbrauch der aktuellen Timing Periode
Voraussetzung: Nur bei laufender Funktion Stoppuhr / Timer / Coundown / Lap-Timer. Nur wenn persönliche Daten eingegeben sind (Kap. 6.)
Abruf der Informationen: P „Kalorien“
Reset: STW 4 sec. lang

11. FAHREN MIT DEM NAVIGATOR

Mit dem VDO-Navigator können Sie Fahrten nach Roadbooks (z.B. Moser Guide) absolvieren. Roadbooks werden von vielen Verlagen für traumhafte Touren (sowohl Rennrad, als auch Mountain Bike) angeboten. Durch die detaillierte km-Beschreibung bestimmter Orientierungspunkte wird das Abfahren einer vorgegebenen Tour vereinfacht.

Hinweis: Diese Funktion ist im Wandermodus nicht verfügbar.

Der VDO-Navigator ist ein unabhängiger km- bzw mi-Zähler und arbeitet in folgenden Modi:
a. abwärts zählend: zum Anzeigen der verbleibenden Strecke bis zum nächsten Orientierungspunkt
b. aufwärts zählend: zum Anzeigen der seit dem letzten Orientierungspunkt zurückgelegten Strecke
Übrigens: Der Navigator läuft immer automatisch mit, auch wenn Sie ihn nicht eingestellt haben.

Der Navigator-km-Stand kann an jedem beliebigen Punkt eingestellt/geändert werden. Sie können also auch mitten in eine Tour einsteigen oder eine km-Korrektur durchführen, wenn Sie sich verfahren haben.

11.1. AUSWÄHLEN DES NAVIGATORMODUS

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „NAVIGATOR EINSTELLEN“
M „NAVIGATOR VORWÄRTS“ (▼ für Wechsel zur „NAVIGATOR RÜCKWÄRTS“)
M „NAVIGATOR NÄCHSTE ZIF“

▼ ▲ letzte Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „NAVIGATOR NÄCHSTE ZIF“
... für alle Ziffern von hinten nach vorn wiederholen
M „NAVIGATOR ? set ok ?“
▼ ▲ erste Ziffer einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „NAVIGATOR set fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Navigator“

11.2. ZURÜCKSTELLEN DES NAVIGATORS AM ORIENTIERUNGSPUNKT
sec. 2 „Tour Daten ? reset ?“
▼ ▲ „Navigator ? reset ?“
M „Navigator ? reset ?“ <<?reset?**>>** blinkt
M „Navigator reset fertig“
Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Navigator“
Navigator zurückstellen fertig

12. DIE TIMING FUNKTIONEN

Die folgenden Einstellungen sind für die Nutzung der Pulsfunktionen Kapitel 13. besonders wichtig.

Ihr VDO-Computer verfügt über 6 verschiedene Timing-Funktionen. Wenn eine der Timing Funktionen läuft, blinkt grundsätzlich das TIMING-Indikator-Symbol ◎ oben links im Display. Außerdem erfolgt bei jeder laufenden Timing-Funktion die Erfassung der Verweilzeiten in den Trainingsbereichen (Kap. 13)
Der Einstell-/Messbereich für alle Timing Funktionen ist 0:00:00 h bis 24:00:00 h

TIMER 1: Sie können eine Zeit programmieren, z.B. für Intervalltraining. TIMER 1 zählt ab Null vorwärts. Am Ende von TIMER 1 ertönt ein einfacher Beep.
Timer 1 funktioniert nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Timer Error“ an
TIMER 2: Sie können eine Zeit programmieren, z.B. für die Ruhephase in einem Intervall-Training. TIMER 2 zählt ab Null vorwärts. Am Ende von TIMER 2 ertönt ein doppelter Beep. Timer 2 funktioniert nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Timer Error“ an
TIMER 1+2: Bei dieser Funktion laufen abwechselnd erst TIMER1, dann TIMER 2 ab. Am Ende von TIMER 1 ertönt ein einfacher Beep und TIMER 2 beginnt automatisch zu laufen. Am Ende von TIMER2 ertönt ein doppelter Beep. TIMER 1+2 läuft solange, bis Sie diese Funktion stoppen (mit STW).Timer 1 + 2 funktionieren nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Timer Error“ an
COUNTDOWN: Sie können eine Zeit programmieren, von dieser Zeit wird rückwärts gezählt. Am Ende der COUNTDOWN Zeit ertönt ein einfacher Beep. Countdown funktioniert nur dann, wenn Sie eine Zeit eingestellt haben. Haben Sie das vergessen, zeigt Ihr VDO Computer „Countdown Error“ an.

LAP TIMER: Der LAP-TIMER erlaubt die manuelle Speicherung von bis

zu 50 Rundenwerten. Der LAP-Timer benötigt keine Voreinstellung. Sie betätigen an beliebigen Punkten der Trainingseinheit die Tasten P + A gleichzeitig. Dabei werden die folgenden Werte gespeichert:
- Dauer der Runde
- Durchschnittliche Herzfrequenz auf der Runde
- Durchschnittliche Geschwindigkeit auf der Runde

Die Rundenwerte können jederzeit bei gestoppter Zeitmessung abgerufen werden.
STOPPUHR: Mit der manuellen Stoppuhr können die Pluswerte von Trainingseinheiten manuell erfasst werden.

12.1. TIMING FUNKTION AUSWÄHLEN

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Timer settings“
	M	„Timer ? Auswahl ?“
Auswahl	M	„Timer 1? Auswahl ?“
Timer	▼	„Timer 2 ? Auswahl ?“
	▼	„Timer 1 + 2 ? Auswahl ?“ **>>>** Abfrage Wiederholungen „Timer 1+2 Repeats ?Auswahl?
	▼	„Countdown ? Auswahl ?“
	▼	„Lap Timer ? Auswahl ?“
	▼	„Stoppuhr ? Auswahl ?“
	M	Auswahl bestätigen „ Set fertig“

Falls Sie bei Timer 1, Timer 2, Timer 1+2 oder Countdown noch keine Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR“ im Display an. Fahren Sie dann mit dem folgenden Kapitel 12.2. Timer einstellen fort.

12.2. TIMER EINSTELLEN (bei Auswahl Timer1 oder Timer 2 oder Timer 1+2)

Timer 1/Timer 2 Zeiten einstellen

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Timer settings“
	M	„Timer ? Auswahl ?“
	▼	„Timer einstellen?“
	M	„Timer 1 einstellen?“
	▼	„Timer 2 einstellen?“
Auswahl	M	„Timer _ einstellen?
	M	„Set Stunden ? weiter ?“
	▼▲	Stunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Set Minuten ? weiter ?“
	▼▲	Minuten einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Set Sekunden ? weiter ?“
	▼▲	Sekunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
	M	„Timer _ ? set ok ?“
	M	„Timer _ set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Timer _“
Falls Sie bei Timer 1 oder/und Timer 2 noch keine Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR“ im Display an.

12.3. TIMER 1 + 2 WIEDERHOLUNGEN EINSTELLEN
(bei Auswahl Timer 1+2)

3 sec.	1	Einstellmodus „Language Select“
	▼▲	„Timer settings“
	M	„Timer ? Auswahl ?“
	M	„Timer 1 ? Auswahl ?“

▼ ▲ „Timer 1 + 2 ?Auswahl?“
M „Timer 1+2 Repeats ?Auswahl?
▼ ▲ Anzahl Wiederholungen einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Timer 1+2 ? set ok ?“
M „Timer 1+2 set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Timer 1/2“
Falls Sie bei Timer 1 oder/und Timer 2 noch keine Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR“ im Display an.

12.4. COUNTDOWN EINSTELLEN (bei Auswahl Countdown Timer)

3 sec. 1 Einstellmodus „Language Select“
▼▲ „Timer settings“
M „Timer ? Auswahl ?“
▼ „Timer einstellen?“
M „Timer 1 einstellen?“
▼ „Countdown einstellen?“
M „Set Stunden ? weiter ?“
▼ ▲ Stunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Set Minuten ? weiter ?“
▼ ▲ Minuten einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Set Sekunden ? weiter ?“
▼ ▲ Sekunden einstellen (lange für Schnelldurchlauf)
M „Countdown ? set ok ?“
M „Countdown set fertig“

Automatische Rückkehr in den Betriebsmodus zu „Countdown“
Falls Sie bei Countdown noch keinen Werte eingestellt haben, zeigt Ihr VDO Computer nun „ERROR“ im Display an.

12.5. LAP-TIMER

Der LAP-TIMER erlaubt die manuelle Speicherung von bis zu 50 Rundenwerten. Der LAP-Timer muss zunächst mit der STW Taste gestartet werden. Zum Speichern der LAP-Daten betätigen Sie an beliebigen Punkten der Trainingseinheit die Tasten P A gleichzeitig. Dabei werden folgende Werte gespeichert:
- Dauer der Runde
- Durchschnittliche Herzfrequenz auf der Runde
- Durchschnittliche Geschwindigkeit auf der Runde

Die Rundenwerte können jederzeit bei gestoppter Zeitmessung abgerufen werden.

12.6. STOPPUHR

Der Einsatz der Stoppuhr erfordert keine vorherige Einstellung. Sie kann nach Vorauswahl (Kap. 12.1.) jederzeit mit STW gestoppt oder gestartet werden.

13. TRAININGSSTEUERUNG MIT DEN PULSFUNKTIONEN

Zum Vornehmen der Einstellungen beachten Sie bitte Kapitel 12.
Zur gezielten Trainingssteuerung ist es erforderlich, durch gezielte Belastung den Puls in bestimmten Bereichen zu halten, siehe Kapitel 7.2. Die unterschiedlichen Trainingsprogramme werden durch eine Unter- und eine Obergrenze definiert. Der Pulsbereich zwischen den beiden Werten ist in der Regel der Zielbreich für Ihr Training. Nach Bestimmung der Pulsbereiche (automatisch oder manuell) zeichnet Ihr VDO Computer die Verweildauer im Zielbreich sowie die Zeiten überhalb und unterhalb des Zielbereiches auf. Zur Echtzeit-Überwachung zeigt Ihr VDO Computer das Verlassen des Zielbreiches durch ein akustisches

Signal an, wenn Sie dieses zuvor eingestellt haben (Kap. 12.1)

13.1. TRAINING MIT DER STOPPUHR
Die Stoppuhr bietet die einfachste Möglichkeit, die Pulsdaten zu erfassen. Während der laufenden Stoppuhr werden die Pulsdaten aufgezeichnet. Eine Unterbrechung/Fortsetzung der Aufzeichnung ist jederzeit mit STW möglich.

step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap.7.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ STOPPUHR auswählen (Kap 12.1.)

step 2 Beginn der Aufzeichnung:
STW Start der Aufzeichnung
4sec. P Einschalten / Ausschalten des akustischen Puls-Signals

step 3 Beendigung / Unterbrechung der Aufzeichnung:
STW Stopp der Aufzeichnung

step 4 Abruf der Werte (auch während der Aufzeichnung)
P Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“ (Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenze

step 5 Löschen der aufgezeichneten Daten
4sec. STW

TIPP: Messen Sie am Ende der Trainingseinheit die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).
Hinweis: Sämtliche Fahrrad-, Höhen- und Pulsfunktionen sind auch während des Timerbetriebs über die Tasten 1 2 A P abrufbar.

13.2. TRAINING MIT TIMER 1 / TIMER 2 / TIMER 1+2
Timer 1 bzw. Timer 2 bieten unabhängig voneinander die Möglichkeit, Intervalle mit manueller Steuerung in das Training einzubauen.

Timer 1:Programmierbarer Timer mit Vorwärtszählung, Auto-Repeat-Funktion, einfacher Beep nach Ablauf von Timer 1.

Timer 2: Programmierbarer Timer mit Vorwärtszählung. Auto-Repeat-Funktion, doppelter Beep nach Ablauf von Timer 2.

Kombination Timer 1 + 2: Die Kombination von Timer 1+2 können Sie optimal für Intervall-Training einsetzen: Timer 1 = aktive Phase, Timer 2 = Ruhephase. Bei Ablauf von Timer 1 ertönt ein einfacher Beep, bei Ablauf von Timer 2 ein doppelter Beep. Sei können für Timer 1+2 die Anzahl der Wiederholungen einstellen. Timer 1+2 läuft dann so lange, bis alle Wiederholungen abgelaufen sind oder die Messung durch STW unterbrochen wird.
WICHTIG: Während eines Timer-Betriebs werden die Verweildauern der Pulsfrequenz in den gewählten Trainingsbereichen aufgezeichnet (vgl.

Kap. 12.1)
step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap. 7.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ den gewünschten Timer, bzw. die Kombination von beiden auswählen UND einstellen (Kap. 12.1.)

step 2 Beginn der Aufzeichnung:
STW Start der Aufzeichnung
4sec. P Einschalten/Ausschalten des akustischen Puls-Signals

step 3 Beendigung/Unterbrechung der Aufzeichnung:
AUTOMATISCH je nach Timer-Auswahl beim Ende des jeweiligen Timers, oder am Ende aller gewählten Wiederholungen bei der Kombinationsfunktion Timer 1+2
STW Manuelle Unterbrechung = Stopp der Aufzeichnung

step 4 Abruf der Werte (auch während der Aufzeichnung)
P Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“
(Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenze

step 5 Löschen der aufgezeichneten Daten
4sec. STW

Hinweis: Sämtliche Fahrrad-, Höhen- und Pulsfunktionen sind auch während des Timerbetriebs über die Tasten 1 2 A P abrufbar.
TIPP: Messen Sie am Ende des Belastungs-Timers die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

13.3. TRAINING MIT DEM COUNTDOWN-TIMER
Der Countdown Timer ist ein programmierbarer Timer mit Rückwärtszählung. Er eignet sich besonders gut zum Einsatz im Zeitfahrtraining. Am Ende der Countdown-Zeit ertönt ein einfacher Beep.
WICHTIG: Während eines Countdown-Betriebs werden die Verweildauern der Pulsfrequenz in den gewählten Trainingsbereichen aufgezeichnet (vgl. Kap. 12.1)

step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap. 7.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ den Countdown-Timer auswählen UND einstellen (Kap 12.1.)

step 2 Beginn der Aufzeichnung:
STW Start der Aufzeichnung
4sec. P Einschalten/Ausschalten des akustischen Puls-Signals
step 3 Beendigung/Unterbrechung der Aufzeichnung:
AUTOMATISCH nach Ablauf der Countdown Zeit
STW Manuelle Unterbrechung = Stopp der Aufzeichnung
step 4 Abruf der Werte (auch während der Aufzeichnung)

P Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“
(Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenze

step 5 Löschen der aufgezeichneten Daten
4sec. STW
TIPP: Messen Sie am Ende der Trainingseinheit die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

Hinweis: Sämtliche Fahrrad-, Höhen- und Pulsfunktionen sind auch während des Timerbetriebs über die Tasten 1 2 A P abrufbar.

TIPP: Messen Sie am Ende des Countdown-Timers die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

13.4. TRAINING MIT DEM LAP-TIMER
Der Lap-Timer Ihres VDO Computers ist für die Durchführung von Runden-Trainings konzipiert. Sie haben die Möglichkeit, bis zu 50 Runden (Laps) manuell zu setzen. Ihr Computer speichert dann automatisch für jede Lap folgende Werte:
- Runden-Zeit
- Durchschnitts-Puls während der Runde
- Durchschnitts-Geschwindigkeit während der Runde (WICHTIG: keine Anzeige im Wander-Modus)
Mit diesen Werten können Sie hervorragend Ihre Leistungsentwicklung beobachten, wenn Sie stets die gleichen Runden/Laps absolvieren. Das können z.B. bestimmte Bergwertungen oder Flachstücke auf Ihrer Trainingsrunde sein. Die Lap-Timer Funktion ist im Fahrradmodus und im Wandermodus einsetzbar.
Wichtig:
1. Die für die einzelnen Runden/Laps gespeicherten Werte können erst nach Abschluss der Messung im Recallmodus im Dispaly abgerufen werden.
2. Bei laufendem Lap-Timer werden die Verweildauern der Pulsfrequenz in den gewählten Trainingsbereichen aufgezeichnet (vgl. Kap. 12.1)

step 1 Vorbereitung der Aufzeichnung:
- Einstellung der Trainingsbereiche, automatisch Kapitel 7.1 oder manuell Kapitel 7.2
- Trainingsprogramm Limit 1, Limit 2, Limit 3 auswählen (Kap. 7.3)
- Im Einstellmenu „Timer Settings“ den Lap-Timer auswählen (Kap. 12.1).

step 2 Laps starten/wechseln/unterbrechen:
P Einschalten/Ausschalten des akustischen Puls-Signals
STW Lap 1 starten
gleichzeitig drücken:
A+P Lap 1 beenden und gleichzeitig Lap 2 starten
nächste Lap starten:
A+P Lap 2 beenden und gleichzeitig Lap 3 starten ...
unterbrechen:
STW Lap-Messung unterbrechen (z.B. für Erholungsrunde oder Pause)

Sie können jede Lap beliebig oft unterbrechen oder beenden und bis zu 50 einzelne Laps aufzeichnen.
step 3 Abruf der Werte (während einer Pause oder nach Beendigung des Lap-Trainings).
Voraussetzung: Der Lap-Timer muss gestoppt sein (STW)
P Abruf der Daten über das Pulsmenu
„LAP REC“ Anzeige der Werte für LAP 1
Mittelleiste links: Durchschnitts-Puls auf der Lap
Mittelleiste rechts: Durchschnitts-Geschwindigkeit auf der Lap
(WICHTIG: keine Anzeige im Wander-Modus)
Fußleiste: Lap-Nummer und Zeit der Lap
STW Wechsel zur Anzeige der Werte für Lap 2
STW Wechsel zur Anzeige der Werte für Lap 3
...
Während oder auch nach dem Lap-Training können jederzeit die Pulsaufzeichnungswerte angezeigt werden:
Abruf der Daten über das Pulsmenu „LIMIT LO HI“ (Anzeige zeigt automatisch die Zeiten für die drei Bereiche in % an)
- Zeit über der Obergrenze
- Zeit zwischen den Grenzwerten
- Zeit unter der Untergrenzen

step 5 Löschen aller aufgezeichneten Lap-Daten
4sec. STW
Hinweis: Die Lap-Daten können nicht einzeln gelöscht werden.

TIPP: Messen Sie am Ende der Trainingseinheit die Erholzeit oder den Erholpuls, um Ihren Trainingszustand zu ermitteln (Kap. 7.4).

14. SLEEP MODUS

Ihr VDO Computer verfügt über einen zweistufigen Sleep-Modus. Der Sleep-Modus wird automatisch aktiviert, wenn keine Daten mehr vom Computer empfangen werden.

Stufe 1 nach 5 Minuten: - Das Display geht in den Ruhezustand
Das Display zeigt nun Uhrzeit, Datum und Wochentag an.

ZUM AUFWECKEN drücken Sie bitte eine beliebige Taste.

Stufe 2 nach 15 Minuten: - Die Funkempfangskanäle werden geschlossen, um Strom zu sparen
Das Display zeigt bereits Uhrzeit, Datum und Wochentag an.

ZUM AUFWECKEN drücken Sie bitte eine beliebige Taste.
Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle bereits gepairten Sender, die sich in Reichweite befinden
Beschreibung Sonderfall 1
Keine Geschwindigkeitssignale (z.B. bei Pause)
Keine Trittfrequenzsignale (z.B. bei Pause)
Pulssignale werden weiter empfangen (z.B. Computer am Handgelenk)
In diesem Fall bleiben die Empfangskanäle für Geschwindigkeit und Trittfrequenz insgesamt 3 Stunden geöffnet. Dabei wird Energie verbraucht. Um die Batterielebensdauer zu verlängern, belassen Sie Ihren VDO Computer in der Lenkerhalterung und begeben Sie sich außerhalb des Empfangsbereiches oder legen Sie den Puls-Sende-Gurt ab. Damit ist sichergestellt, dass der Computer nach 5, bzw. 15 Minuten Stufe 1 bzw. Stufe 2 des Sleep Modus einstellt.

Nach Beedigung der Pause:
Drücken Sie ein beliebige Taste.

Ihr VDO Computer empfängt dann wieder alle bereits gepairten Sender, die sich in Reichweite befinden

15. FEHLERBEHEBUNG

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fehler, ihrer Ursachen und was sie dagegen tun können:

Problem beim Pairing des Geschwindigkeitssenders / Trittfrequenz-senders	- Magnet-Position überprüfen (Abstand zwischen Magnet und Sender, Position des Magneten zum Sensorpunkt auf dem Sender) - Batterie im Sender prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Problem beim Pairing des Puls-Brustgurtes	- Prüfen Sie, ob der Brustgurt ausreichend angefeuchtet ist - Batterie im Puls-Brustgurt prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Keine Geschwindigkeitsanzeige	- Magnet-Position überprüfen (Abstand zwischen Magnet und Sender, Position des Magneten zum Sensorpunkt auf dem Sender) - Batterie im Sender prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)

Keine Trittfrequenz-Anzeige	- Magnet-Position überprüfen (Abstand zwischen Magnet und Sender, Position des Magneten zum Sensorpunkt auf dem Sender) - Batterie im Sender prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Keine Puls-Anzeige	- Prüfen Sie, ob der Brustgurt ausreichend angefeuchtet ist - Batterie im Puls-Brustgurt prüfen - Batterie im Computer prüfen (bei zu geringer Batteriespannung kann der Empfänger die Signale nicht empfangen)
Keine Geschwindigkeits-Anzeige (Strich im Display)	Der Empfangskanal für die Geschwindigkeit ist abgeschaltet (länger als 15 Minuten kein Empfang eines Geschwindigkeits-Signals) Taste A + 1 gleichzeitig drücken
Keine Trittfrequenz-Anzeige (Strich im Display)	Der Empfangskanal für die Trittfrequenz ist abgeschaltet (länger als 15 Minuten kein Empfang eines Trittfrequenz-Signals) Taste A + 1 gleichzeitig drücken
Keine Puls-Anzeige (Strich im Display)	Der Empfangskanal für Puls ist abgeschaltet (länger als 15 Minuten kein Puls-Emfang) Taste A + 1 gleichzeitig drücken
Kein Durchschnitt-Puls	Timer ist nicht gestartet worden Timer starten
Kein Maximalpuls	Timer ist nicht gestartet worden Timer starten
Kein Puls in Prozent vom persönlichen Maximalpuls	Persönlicher Daten sind nicht eingestellt worden, Timer ist nicht gestartet worden
Keine Daten über Trainingszeiten in den eingestellten Trainingsbereichen	Timer ist nicht gestartet worden. Timer starten
Kalorien-Anzeige geht nicht	Persönlicher Daten sind nicht eingestellt worden, Timer ist nicht gestartet worden

LAP-Daten (Runden Daten) können nicht abgerufen werden/sind nicht mehr da	Vor dem LAP-RECALL wurden die LAP-Daten gelöscht
Schraubenschlüssel blinkt im Display	Service-Intervall für Ihr Fahrrad wird angezeigt. Bringen sie Ihr Fahrrad zum Service oder machen Sie selbst den Service
Wanderschuh wird im Display angezeigt (Fahrrad-Strecken-Daten werden nicht mehr angezeigt)	Der Wander-Modus ist eingeschaltet. Im Wander-Modus stehen bestimmte Fahrrad-Funktionen nicht zur Verfügung
Uhrensymbol blinkt	Ein Timer läuft noch. Der Timer-Indikator blinkt
Glocken-Symbol wird angezeigt	Es ist ein Alarm eingestellt (Weckzeit)
Das LAP-Symbol blinkt LAP	Es läuft noch eine LAP-Aufzeichnung. Aufzeichnung beenden mit STW Taste

16. GARANTIEBESTIMMUNGEN

VDO Cycle Parts gewährt für Ihren VDO-Computer eine Garantie von 5 Jahren ab Kaufdatum. Die Garantie erstreckt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler am Computer selbst, an der Docking-Station, an den Sendern und an der Lenker- und Armbandhalterung.
Kabel und Batterien sowie weitere Montagematerialien sind von der Garantie ausgeschlossen.
Die Garantie ist nur dann gültig, wenn die betroffenen Teile nicht geöffnet wurden (Ausnahme: Batteriefach des Computers), keine Gewalt angewendet wurde und keine mutwillige Beschädigung vorliegt.
Bitte bewahren Sie den Kaufbeleg sorgfältig auf, da er im Reklamationsfall vorgelegt werden muss.
Bei einer berechtigten Reklamation erhalten Sie von uns ein vergleichbares Austauschgerät. Ein Anspruch auf Ersatz des identischen Modells besteht nicht, wenn durch Modellwechsel die Produktion des reklamierten Modells eingestellt wurde.
Bitte wenden Sie sich mit allen Reklamationen und Garantieansprüchen an Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben. Oder senden Sie Ihre Reklamation direkt an.

Cycle Parts GmbH, Große Ahlmühle 33, D-76865 Rohrbach.
Für technische Fragen stehen wir Ihnen jederzeit unter folgender Hotline zur Verfügung: +49-6349-9635-10.
Weitere technischen Informationen erhalten Sie unter:
http://www.vdocyclecomputing.com
Im Zuge der Weiterentwicklung behalten wir uns technische Änderungen vor.

17. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Computer: ca. 49,6 x 46,6 x 16,5 mm , Gewicht: ca. 45 g
Lenkerhalterung: Gewicht: ca. 15 g
Geschwindigkeits-Sender: Gewicht ca. 20 g
Puls-Sender: Gewicht ca. 80 g
Batterie: 3V, Type 2032 (Computer); Type 2032 (Geschwindigkeits-Sender); Type 2032 (Puls-Sender)
Batterie Lebensdauer:
Computer ca. 300 Std., ca. 8000 KM (nur Geschwindigkeit)
Geschwindigkeits-Sender: ca. 800 Std., ca. 16.000 KM (Geschwindigkeit + Trittfrequenz)
Puls-Sender: ca. 800 Std.
Arbeits-Temperatur des Displays: -15 °C to +60 °C
Geschwindigkeits-Bereich: bei Radgröße 2155 mm, min 3 km/h, max 120 km/h
Fahrzeit Messbereich: bis 24:00:00 HH:MM:SS
Stoppuhr Messbereich: bis 24:00:00 HH:MM:SS
Tagestour Messbereich: bis 999,99 km oder mi
NAVIGATOR Messbereich: bis 999,99 km oder mi
Gesamt-KM 1 and 2 Messbereich: bis 99.999 km oder mi
Total Kilometer Messbereich: bis 199.999 km or mi
Radumfang Einstellbereich: 100 mm minimum, 3999 mm maximum

GB

Correct Disposal of This Product (Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems) This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

D

Korrekte Entsorgung dieses Produkts (Elektromüll)

(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem) Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

DK

Korrekt affaldsbortskaffelse af dette produkt (elektrisk & elektronisk udstyr)

Mærket på dette produkt eller i den medfølgende dokumentation betyder, at produktet ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald efter endt levetid. For at undgå skadelige miljø- eller sundhedspåvirkninger på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse skal dette produkt bortskaffes særskilt fra andet affald og indleveres behørigt til fremme for bæredygtig materialegenvinding. Hjemmebrugere bedes kontakte forhandleren, hvor de har købt produktet, eller den lokale myndighed for oplysning om, hvor og hvordan de kan indlevere produktet med henblik på miljøforsvarlig genvinding. Erhvervsbrugere bedes kontakte leverandøren og læse betingelserne og vilkårene i købekontrakten. Dette produkt bør ikke bortskaffes sammen med andet erhvervsaffald.

SK

Správna likvidácia tohoto výrobku (Elektrotechnický a elektronický odpad)

Toto označenie na výrobku alebo v sprievodnej brožúre hovorí, že po skončení jeho životnosti by nemal byť likvidovaný s ostatným odpadom. Prípadnému poškodeniu životného prostredia alebo, udského zdravia môžete predísť tým, že budete takéto typy výrobkov oddeľovať od ostatného odpadu a vrátite ich na recykláciu. Používatelia v domácnostiach by pre podrobné informácie, ako ekologicky bezpečne naložiť s týmto výrobkom, mali kontaktovať buď predajcu, ktorý im výrobok predal, alebo príslušný úrad v okolí ich bydliska. Priemyselní používatelia by mali kontaktovať svojho dodávateľa a preveriť si podmienky kúpnej zmluvy. Tento výrobok by nemal byť likvidovaný spolu s ostatným priemyselným odpadom.

(RO)

Evacuarea corectă a acestui produs (reziduuri provenind din aparatură electrică şi electronică)

Marcajele de pe acest produs sau menţionate în instrucţiunile sale de folosire indică faptul că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte rezuduuri din gospodărie atunci când nu mai este în stare de funcţionare. Pentru a preveni posibile efecte dăunătoare asupra mediului înconjurător sau a sănătăţii oamenilor datorate evacuării necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separaţi acest produs de alte tipuri de rezuduuri şi să-l reciclaţi în mod responsabil pentru a promova refolosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugaţi să ia legătura fie cu distribuitorul de la care au achiziţionat acest produs, fie cu autorităţile locale, pentru a primi informaţii cu privire la locul şi modul în care pot depozita acest produs în vederea reciclării sale ecologice. Companiile sunt rugate să ia legătura cu furnizorul şi să verifice condiţiile stipulate în contractul de vânzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natură comercială.

(MK)

Правилно отстранување на овој производ (Истрошена електрична и електронска опрема)

Оваа ознака прикажана на производот или во неговата документација покажува дека тој не треба да се фрла со преостанатиот отпад од домаќинствата, кога веќе нема да биде употреблив. За да се избегне можното нарушување на животната средина или на човековото здравје, како резултат на неконтролираното отстранување на отпадот, ве молиме да го одделите од другите видови отпад и совесно да го рециклирате, за да промовирате одржлива повторна употреба на материјалните ресурси. Корисниците во домаќинствата треба да се обратат до дистрибутерите кај кои го купиле производот или до локалите власти, за да ги дознаат деталите за тоа каде и како можат да го однесат производот заради рециклирање коешто е безбедно за животната средина. Деловните корисници треба да се обратат до нивните набавувачи и да ги проверат условите од договорот за купопродажба. При отстранувањето, овој производ не треба да се меша со другиот комерцијален отпад.

(F)

Comment éliminer ce produit (déchets d'équipements électriques et électroniques)

(Applicable dans les pays de l'Union Européen et aux autres pays européens disposant de systèmes de collecte sélective)

Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu'il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé en respectant l'environnement. Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux.

(I)

Corretto smaltimento del prodotto (rifiuti elettrici ed elettronici)

(Applicabile in i paesi dell'Unione Europea e in quelli con sistema di raccolta differenziata) marchio riportato sul prodotto o sulla sua documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita. Per evitare eventuali danni all'ambiente o alla salute causati dall'inopportuno smaltimento dei rifiuti, si invita l'utente a separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti e di riciclarlo in maniera responsabile per favorire il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Gli utenti domestici sono invitati a contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto o l'ufficio locale preposto per tutte le informazioni relative alla raccolta differenziata e al riciclaggio per questo tipo di prodotto. Gli utenti aziendali sono invitati a contattare il proprio fornitore e verificare i termini e le condizioni del contratto di acquisto. Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ad altri rifiuti commerciali.

(H)

A termék megfelelő leadása (Elektromos és elektronikus készülékek hulladékkezelése)

A terméken vagy a hozzá tartozó dokumentáción szereplő jelzés arra utal, hogy hasznos élettartama végén a terméket nem szabad háztartási hulladékkal együtt kidobni. Annak érdekében, hogy megelőzhető legyen a szabálytalan hulladékleadás által okozott környezet- és egészségkárosodás, különítse ezt el a többi hulladéktól, és felelősségteljesen gondoskodjon a hulladék leadásáról, a hulladékanyagok fenntartható szintű újrafelhasználása céljából. A háztartási felhasználók a termék forgalmazójától vagy a helyi önkormányzati szervektől kérjenek tanácsot arra vonatkozóan, hová és hogyan vihetik el ez elhasznált terméket a környezetvédelmi szempontból biztonságos hulladékleadás céljából. Az üzleti felhasználók lépjenek kapcsolatba a forgalmazóval, és vizsgálják meg az adásvételi szerződés feltételeit. A terméket nem szabad leadni kereskedelmi forgalomból származó egyéb hulladékkal együtt.

(LT)

Tinkamas produkto atliekų tvarkymas (atitarnavusi elektros ir elektronikos įranga)

Šis ženklas, pateikiamas ant produkto ar jo dokumentacijoje, nurodo, kad pasibaigus produkto tarnavimo laikui, jo negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Kad būtų išvengta galimos nekontroliuojamo atliekų išmetimo žalos aplinkai arba žmonių sveikatai, ir siekiant skatinti aplinką tausojantį antrinių žaliavų panaudojimą, pašom atskirti jį nuo kitų rūšių atliekų ir atiduoti perdirbti. Informacijos, kur ir kaip pristatyti šį produktą saugiai perdirbti, privatūs vartotojai turėtų kreiptis arba į parduotuvę, kurioje šį produktą pirko, arba į vietines valdžios institucijas. Verslo vartotojai turėtų kreiptis į savo tiekėją ir peržiūrėti pirkimo sutarties sąlygas. Šis produktas tvarkant atliekas negali būti sumaišytas su kitomis atliekomis.

(BG)

Изхвърляйте правилно този продукт (отпадъчно електрическо и електронно оборудване)

Това обозначение на продукта или съпътстващите го материали означава, че той не бива да бъде изхвърлян заедно с другите битови отпадъци след края на полезния му живот. За да се предотврати възможно увреждане на околната среда или човешки живот от безконтролното изхвърляне на отпадъци, моля, отделяйте такива продукти от другите видове отпадъци и го рециклирайте, демонстрирайки отговорно отношение към насърчаването на устойчива многократна употреба на материални ресурси. При употреба за битови нужди трябва да се свържете с продавача на дребно, от когото сте закупили продукта или с местните власти за подробности относно това къде и как можете да предадете продукта за безопасно рециклиране. При употреба за стопански нужди трябва да се свържете с доставчика си и да проверите реда и условията в договора за закупуване. Този продукт не трябва да се смесва с други отпадъци на работното място.

(EE)

Õige viis toote käsutusest kõrvaldamiseks (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmed)

Selline tähistus tootel või selle dokumentidel näitab, et toodet ei tohi kasutusaja lõppemisel kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Selleks, et vältida jäätmete kontrollimatu kõrvaldamisega seotud võimaliku kahju tekitamist keskkonnale või inimeste tervisele ning edendada materiaalsete vahendite säästvat taaskasutust, eraldage toode muudest jäätmetest ja suunake taasringlusse. Kodukasutajad saavad teavet keskkonnaohutu ringlussevõtu kohta kas toote müüjalt või keskkonnaametist. Firmad peaksid võtma ühendust tarnijaga ning kontrollima ostulepingu tingimusi ja sätteid. Toodet ei tohi panna muude hävitamiseks mõeldud kaubandusjäätmete hulka.

(E)

Eliminación correcta de este producto (material eléctrico y electrónico de descarte)

(Aplicable en la Unión Europea y en países europeos con sistenmas de recogida selectiva de residuos) La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y recíclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales. Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro. Los usuarios comerciales pueden contactar con su proveedor y consultar las condiciones del contrato de compra. Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

(NL)

Correcte verwijdering van dit product (elektrische & elektronische afvalapparatuur)

Dit merkteken op het product of het bijbehorende informatiemateriaal duidt erop dat het niet met ander huishoudelijk afval verwijderd moet worden aan het einde van zijn gebruiksduur. Om mogelijke schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u dit product van andere soorten afval scheiden en op een verantwoorde manier recyclen, zodat het duurzame hergebruik van materiaalbronnen wordt bevorderd. Huishoudelijke gebruikers moeten contact opnemen met de winkel waar ze dit product hebben gekocht of met de gemeente waar ze wonen om te vernemen waar en hoe ze dit product milieuvriendelijk kunnen laten recyclen. Zakelijke gebruikers moeten contact opnemen met hun leverancier en de algemene voorwaarden van de koopovereenkomsten nalezen. Dit product moet niet worden gemengd met ander bedrijfsafval voor verwijdering.

(FIN)

Tämän tuotteen turvallinen hävittäminen (elektroniikka ja sähkölaitteet)

Oheinen merkintä tuotteessa tai tuotteen oheismateriaalissa merkitsee, että tätä tuotetta ei tule hävittää kotitalousjätteen mukana sen elinkaaren päätyttyä. Hallitsemattomasta jätteenkäsittelystä ympäristölle ja kanssaihmisten terveydelle aiheutuvien vahinkojen välttämiseksi tuote tulee käsitellä muista jätteistä erillään. Jäte on hyvä kierrättää raaka-aineiksi kestävän ympäristökehityksen takia. Kotitalouskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tuotteen myyneeseen jälleenmyyjään tai paikalliseen ympäristöviranomaiseen, jotka antavat lisätietoja tuotteen turvallisista kierrätysmahdollisuuksista. Yrityskäyttäjien tulisi ottaa yhteyttä tavarantoimittajaan ja selvittää hankintasopimuksen ehdot. Tätä tuotetta ei tule hävittää muun kaupallisen jätteen seassa.

(LV)

Izstrādājuma pareiza likvidēšana (nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces)

Uz izstrādājuma vai tam pievienotajās instrukcijās dotais marķējums norāda, ka to nedrīkst likvidēt kopā ar citiem sadzīves atkritumiem pēc tā ekspluatācijas laika. Lai nevērstu videi un cilvēku veselībai iespējamo kaitējumu, kas ir saistīts ar nekontrolējamu atkritumu likvidēšanu, tas jānošķir no citiem atkritumiem un jāpārstrādā, lai sekmētu materiālo resursu atbildīgu atkārtotu lietošanu. Mājsaimniecības lietotājiem jāsazinās vai nu ar veikalu, kurā šis izstrādājums ir pirkts, vai ar pašvaldību, lai iegūtu informāciju par to, kā un kur var nodot šo izstrādājumu, lai garantētu ekoloģiski drošu reciklēšanu. Rūpnieciskajiem lietotājiem jāsazinās ar piegādātāju un jāpārbauda pirkuma līguma nosacījumi. Šo izstrādājumu nedrīkst sajaukt ar citiem likvidējamiem rūpnieciskajiem atkritumiem.

(S)

Korrekt avfallshantering av produkten (elektriska och elektroniska produkter)

Denna markering på produkten och I manualen anger att den inte bör sorteras tillsammans med annat hushållsavfall när dess livstid är över. Till förebyggande av skada på miljö och hälsa bör produkten hanteras separat för ändamålsenlig återvinning av dess beståndsdelar. Hushållsanvändare bör kontakta den återförsäljare som sait produkten eller sin kommun för vidare information om var och hur produkten kan återvinnas på ett miljösäkert sätt. Företagsanvändare bör kontakta leverantören samt verifiera angivna villkor i köpekontraktet. Produkten bör inte hanteras tillsammans med annat kommersiellt avfall.

(CZ)

Správná likvidace tohoto produktu (Zničení elektrického a elektronického zařízení)

Tato značka zobrazená na produktu nebo v dokumentaci znamená, že by neměl být používán s jinými domácími zařízeními po skončení svého funkčního období. Aby se zabránilo možnému znečištění životního prostředí nebo zranění člověka díky nekontrolovanému zničení, oddělte je prosíme od dalších typů odpadů a recyklujte je zodpovědně k podpoře opětovného využití hmotných zdrojů. Členové domácnosti by měli kontaktovat jak prodejce, u něhož produkt zakoupili, tak místní vládní kancelář, ohledně podrobností, kde a jak můžete tento výrobek bezpečně vzhledem k životnímu prostředí recyklovat. Obchodníci by měli kontaktovat své dodavatele a zkontrolovat všechny podmínky koupě. Tento výrobek by se neměl míchat s jinými komerčními produkty, určenými k likvidaci.

(PL)

Prawidłowe usuwanie produktu (zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)

Oznaczenie umieszczone na produkcie lub w odnoszących się do niego tekstach wskazuje, że produktu po upływie okresu użytkowania nie należy usuwać z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstw domowych. Aby uniknąć szkodliwego wpływu na środowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling w celu promowania ponownego użycia zasobów materialnych jako stałej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska recyklingu tego produktu użytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktować się z punktem sprzedaży detalicznej, w którym dokonali zakupu produktu, lub z organem władz lokalnych. Użytkownicy w firmach powinni skontaktować się ze swoim dostawcą! sprawdzić warunki umowy zakupu. Produktu nie należy usuwać razem z innymi odpadami komercyjnymi.

(P)

Eliminação Correcta Deste Produto (Resíduo de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos)

Esta marca, apresentada no produto ou na sua literatura indica que ele não deverá ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos indiferenciados no final do seu período de vida útil. Para impedir danos ao ambiente e à saúde humana causados pela eliminação incontrolada de resíduos deverá separar este equipamento de outros tipos de resíduos e reciclá-lo de forma responsável, para promover uma reutilização sustentável dos recursos materiais. Os utilizadores domésticos deverão contactar ou o estabelecimento onde adquiriram este produto ou as entidades oficiais locais para obterem informações sobre onde e de que forma podem levar este produto para permitir efectuar uma reciclagem segura em termos ambientais. Os utilizadores profissionais deverão contactar o seu fornecedor e consultar os termos e condições do contrato de compra. Este produto não deverá ser misturado com outros resíduos comerciais para eliminação.

(GR)

Ιωστή Διάθεση αυτού του Προϊόντος (Απορρίμματα Ηλεκτρικού & Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού)

Τα σήματα που εμφανίζονται επάνω στο προϊόν ή στα εγχειρίδια που το συνοδεύουν, υποδεικνύουν ότι δεν θα πρέπει να ρίπτεται μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα μετά το τέλος του κύκλου ζωής του. Προκειμένου να αποφευχθούν ενδεχόμενες βλαβερές συνέπειες στο περιβάλλον ή την υγεία εξαιτίας της ανεξέλεγκτης διάθεσης απορριμμάτων, σας παρακαλούμε να τα διαχωρίσετε από άλλους τύπους απορριμμάτων και να το ανακυκλώσετε, ώστε να βοηθήσετε στην βιώσιμη επαναχρησιμοποίηση των υλικών πόρων. Οι οικιακοί χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επικοινωνία είτε με τον πωλητή απ' όπου αγόρασαν αυτό το προϊόν, είτε τις κατά τόπους υπηρεσίες, προκειμένου να πληροφορηθούν τις λεπτομέρειες σχετικά με τον τόπο και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δώσουν αυτό το προϊόν για ασφαλή προς το περιβάλλον ανακύκλωση. Οι επιχειρήσεις-χρήστες θα πρέπει να έλθουν σε επαφή με τον προμηθευτή τους και να ελέγξουν τους όρους και τις προϋποθέσεις του συμβολαίου πώλησης. Το προϊόν αυτό δεν θα πρέπει να αναμιγνύεται με άλλα συνηθισμένα απορρίμματα προς διάθεση.

(N)

Korrekt avhending av dette produkt (Avfall elektrisk og elektronisk utstyr)

Denne merkingen som vises på produktet eller dens dokumentasjon, indikerer at den ikke skal kastes sammen med annet husholdningsavfall ved slutten av sin levetid. For å hindre mulig skade på miljøet eller menneskelig helse fra ukontrollert avfallsavhending, vennligst atskill dette fra andre typer avfall og resirkuler det ansvarlig for å fremme bærekraftig gjenbruk av materielle ressurser. Husholdningsbrukere bør kontakte enten forhandleren de kjøpte produktet av, eller lokale myndigheter, for detaljer om hvor og hvordan de kan frakte denne artikkelen for miljømessig trygg resirkulering. Forretningsbrukere bør kontakte sin leverandør og undersøke vilkårene i kjøpekontrakten. Dette produktet skal ikke blandes med annet kommersielt avfall som skal kastes.

(SLO)

Ustrezno odstranjevanje tega izdelka (odpadna električna in elektronska oprema)

Oznaka na izdelku ali spremljevalni dokumentaciji pomení, dá ga na koncu uporabne dobe ne smemo odstranjevati skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Dá bi preprečili morebitno tveganje za okolje ali zdravje človeka zaradi nenadzorovanega odstranjevanja odpadkov, izdelek ločite od drugih vrst odpadkov in ga odgovorno reciklirajte tér tako spodbudite trajnostno ponovno uporabo materialnih virov. Uporabniki v gospodinjstvih naj za podrobnosti o tém, kam in kako lanko odnesejo ta izdelek na okolju varno recikliranje, pokličejo trgovino, kjer so izdelek kúpili, ali lokálni vládni úrad. Podjetja naj pokličejo dobavitelja in preverijo pogoje nabavne pogodbe. Tega izdelka pri odstranjevanju ne smete mešati z drugimi gospodarskimi odpadki.

(IE)

Diúscairt Cheart an Táirge Seo (Trealamh Leictreach agus Leictreonach Dramhaíola)

Léiríonn an mharcáil seo atá ar an táirge nó sa litríocht a thagann leis, nár chóir é a dhiúscairt le dramhaíl tí eile ag deireadh a shaoil oibre. Chun cosaint i gcoinne dochar don chomhshaol nó do shláinte an duine, a d'fhéadfadh bheith mar thoradh ar an ndiúscairt dramhaíola neamhtheoranta, scar an dramhaíl seo ó chineálacha eile dramhaíola le do thoil agus déan athchursáil fhreagrach air chun athúsáid inmharthana na hacmhainní ábhartha a chur chun cinn. Ba chóir dóibh siud a úsáideann an trealamh sa bhaile dul i dteagmháil leis an díoltóir ónar cheannaigh siad an táirge seo, nó lena n-oifig áitiúil Rialtais, ar mhaithe le sonraí a fháil faoi cá háit agus cathain is féidir athchúrsáil atá slan ó thaobh an chomhshaoil de a dhéanamh ar an táirge seo. Ba chóir dóibh siúd a úsáideann an trealamh seo ina ngnó dul i dteagmháil leis an soláthróir agus téarmaí agus coinníollacha an chonartha ceannaigh a sheiceáil. Níor chóir an táirge seo a chur le dramhaíl eile tráchtála agus diúscairt á déanamh.

(D)

EU-Konformitätserklärung

Wir, CYCLE PARTS GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach erklären, dass die VDO Fahrradcomputer mit Funkübertragung VDO Z1, Z2, Z3, Z2 PC-Link, Z3 PC-Link und alle Sender Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dockingstation bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß Artikel 3 der R&TTE-Richtlinie 1999/5/EG entsprechen. Die Konformitäts-Erklärung finden Sie unter www.vdocyclecomputing.com.

(GB)

EU-Declaration of Conformity

We, CYCLE PARTS GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach declare under our responsibility that the products VDO Z1, Z2,Z3,Z2 PC-Link, Z3 PC-Link and all transmitters Z-CAD, Z-PULSE, Z-SENDER, Dockingstation are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the R&TTE Directive (1999/5/EC). The declaration of Conformity can be found at www.vdocyclecomputer.com.

Rohrbach, Februar 2008
H.J. Noenen

CE 0682

CZ Toto zařízení je v souladu se základními požadavky a ostatními odpovídajícími ustanoveními Směrnice 1999/5/EC.

DK Dette udstyr er i overensstemmelse med de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i Direktiv 1999/5/EF.

EST See seade vastab direktiivi 1999/5/EÜ olulistele nõuetele ja teistele asjakohastele sätetele.

E Este equipo cumple con los requisitos esenciales asi como con otras disposiciones de la Directiva 1999/5/CE.

GR Αυτός ο εξοπλισμός είναι σε συμμόρφωση με τις ουσιώδεις απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις της Οδηγίας 1999/5/EC.

F Cet appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 1999/5/EC.

IS Þetta tæki er samkvæmt grunnkröfum og öðrum viðeigandi ákvæðum Tilskipunar 1999/5/EC.

I Questo apparato é conforme ai requisiti essenziali ed agli altri principi sanciti dalla Direttiva 1999/5/CE.

LV Šī iekārta atbilst Direktīvas 1999/5/EK būtiskajām prasībām un citiem ar to saistītajiem noteikumiem.

LT Šis įrenginys tenkina 1999/5/EB Direktyvos esminius reikalavimus ir kitas šios direktyvos nuostatas.

NL Dit apparaat voldoet aan de essentiele eisen en andere van toepassing zijnde bepalingen van de Richtlijn 1999/5/EC.

M Dan l–apparat huwa konformi mal–ħtiġiet essenzjali u l–provedimenti l–oħra rilevanti tad–Direttiva 1999/5/EC.

H Ez a készülék teljesíti az alapvető követelményeket és más 1999/5/EK irányelvben meghatározott vonatkozó rendelkezéseket.

N Dette utstyret er i samsvar med de grunnleggende krav og andre relevante bestemmelser i EU–direktiv 1999/5/EF.

PL Urządzenie jest zgodne z ogólnymi wymaganiami oraz szczególnymi warunkami określonymi Dyrektywą UE: 1999/5/EC.

P Este equipamento está em conformidade com os requisitos essenciais e outras provisões relevantes da Directiva 1999/5/EC.

SLO Ta naprava je skladna z bistvenimi zahtevami in ostalimi relevantnimi pogoji Direktive 1999/5/EC.

SK Toto zariadenie je v zhode so základnými požiadavkami a inými príslušnými nariadeniami direktív: 1999/5/EC.

FIN Tämä laite täyttää direktiivin 1999/5/EY olennaiset vaatimukset ja on siinä asetettujen muiden laitetta koskevien määräysten mukainen.

S Denna utrustning är i överensstämmelse med de väsentliga kraven och andra relevanta bestämmelser i Direktiv 1999/5/EC.

USA CDN ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID: TFO **66023**
IC 5957A-**66023**
CE 0682
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003
NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.
February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

USA CDN

ADDENDUM TO USER MANUAL

FCC ID: TFO **6604**
IC 5957A-**6604**
CE 0682
Cycle Parts GmbH

NOTICE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the cycle computer head with the receiving antenna.
- Increase the separation between your equipment and the cycle computer head with the receiving antenna.
- Consult your bicycle dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTICE: This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with RSS-210 of Industry Canada.
Operation is subject to the following two conditions:
(1) this device may not cause harmful interference, and
(2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
NOTICE: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003
NOTICE: Warning: Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by VDO Cycle Parts GmbH may void the FCC authorization to operate this equipment.

February 2008, Cycle Parts GmbH, Grosse Ahlmuehle 33, D-76865 Rohrbach, Germany

VDO SERIES-Z

FOR RUNNING / HIKING

VDO
CYCLECOMPUTING

www.vdocyclecomputing.com